La revue pour Cuisiner

La revue pour Cuisiner

Juin/Juillet/Août 2010 - N°17 - Trimestriel

100 recettes

Spécial menus pas cher

Recevoir c'est facile

Grillades, tapas, barbecue, verrines fraîcheur, brochettes, tartes provençales, salades et desserts glacés...

Tartes fines aux pommes

La ratatouille aux légumes

Le cake salé

Aubergines farcies à l'oignon

Génial, la cuisine sur le pouce

Entrées Plats desserts

www.lafontpresse.fr

L 11271 - 17 - F: 5,90 € - RD

Lafont presse

Derrière le tapis rouge

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Lafont presse

80 magazines à centres d'intérêts
10 millions d'exemplaires diffusés par an
service publicité : tél. 01 46 10 21 21

La revue pour
Cuisiner

Entreprendre SA (Lafont presse)
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
www.lafontpresse.fr - **Accueil :** 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont
robert.lafont@lafontpresse.fr

COORDINATION :
Laura Roland - Tél. : 01 46 10 21 04
laura.roland@lafontpresse.fr

• RÉDACTION
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Rédacteur en chef : Henry Marin
avec Sylvie Deroire
sylvie.deroire@lafontpresse.fr

• ADMINISTRATION
Directeur comptable : Didier Delignou - Tél. : 01 46 10 21 02
didier.delignou@lafontpresse.fr
Sandra Da Rosa - Tél. : 01 46 10 21 03
sandra.darosa@lafontpresse.fr
Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr

• PUBLICITÉ
Directeur de la publicité :
David Jordan - Tél. : 01 46 10 21 12
david.jordan@lafontpresse.fr
Léa Cozler - Tél. : 01 46 10 21 09
lea.cozler@lafontpresse.fr
Virginie Gueho - Tél. : 01.46.10.21.13.
virginie.gueho@lafontpresse.fr
Coordination :
Marie-Anaïs Zisseler - Tél. : 01 46 10 21 26
marieanais.zisseler@lafontpresse.fr
Communication & partenariat
Éric Roquebert - Tél. : 01.41.10.21.06
eric.roquebert@lafontpresse.fr

• FABRICATION
Rédactrice graphiste : Sarah Graduel - Tél. : 01 46 10 20 97
sarah.graduel@lafontpresse.fr
Impression : Jimenez (Espagne)

• DIFFUSION PRESSE
Directeur : Patrick Ferry - Tél. : 01 46 10 21 23
patrick.ferry@lafontpresse.fr
Assistant : Mokrane Zeffane - Tél. : 01 46 10 21 24
mokrane.zeffane@lafontpresse.fr
Promotion des ventes :
Sidney Eustache : *sidney.eustache@lafontpresse.fr*
Zeyneb Gaceur : *zeyneb.gaceur@lafontpresse.fr*
Distribution : MLP

• ABONNEMENTS
Dominique Bokey
dominique.bokey@lafontpresse.fr

• INTERNET & ORGANISATION
Directrice déléguée : Isabelle Jouanneau – Tél. : 01 46 10 21 31
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

LA REVUE POUR CUISINER est édité par Entreprendre S.A au capital de 246 617.28€- RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA
53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.10.21.21 - Fax : 01.46.10.21.22

Toute reproduction, même partielle, des articles et iconographies publiés dans *LA REVUE POUR CUISINER* sans l'accord écrit de la société éditrice est interdite, conformément à la loi du 11 mars 1957 sur la propriété littéraire et artistique. La rédaction ne retourne pas les documents et n'est pas responsable de la perte ou de la détérioration des textes et photos qui lui ont été adressés pour appréciation.
N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 1952-8523
Dépôt légal à parution
Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse

LES MAGAZINES POSITIFS.

Lafont presse

Pôle Economie : Entreprendre, Création d'Entreprise magazine, Franchise & business, S'Enrichir magazine, Question pratique, Emploi & Carrière, Placements magazine, Argent & Patrimoine, Placer son argent, Idées Job. **Pôle Art de vivre :** Art de Vivre, France art de vivre, Spécial Reportages, Belles régions de France. **Pôle Actualité :** Célébrité magazine, 100% Exclusif, Star Fan, Intimité de stars, Télé coulisses, Biographia, 100% Leaders. **Pôle Immobilier :** L'essentiel de l'immobilier, Maisons & Propriétés, Spécial annonces. **Pôle Micro :** Micro revue, Question Micro, L'essentiel de la Micro. **Pôle Auto :** L'essentiel de l'Auto, Automobile revue 4x4, L'essentiel de la Moto, Automobile revue, Automobile revue Occasions. **Pôle Foot :** Le Foot hebdo, Le Foot Saint-Etienne, Le Foot Paris, La Gazette des Transferts, Le Foot Nantes-Rennes, Le Foot Lyon, Le Foot Sud-Ouest, Le Foot magazine, Football Mag, Le Journal du Football, Foot revue, Le Foot Marseille magazine, Le Foot Saint-Etienne magazine, Le Rugby magazine, Le Sport, Le Sport hebdo. **Pôle Féminin :** F mag, Féminin Psycho, Question Psycho, Féminin Santé, Santé revue, Féminin pratique, Pratique Santé, L'essentiel de la Psycho, Santé revue Seniors, Santé revue Enfants. **Pôle Maison-Déco :** Féminin Déco, Maison revue, Maison revue Campagne, Féminin Maison, Jardin magazine, L'essentiel de la Déco, Cuisines & Salles de bain, Maison revue Décoration, Faire soi-même, Antiquités pratique, L'essentiel du jardin, Maison revue Brocante, Maison revue Bains et Cuisine, Deco Jardin. **Pôle vert :** Ecologie pratique, Maison revue Verte, Bio & nature magazine. **Pôle Centres d'intérêts :** Spécial Chats, Spécial Chiens, Pourquoi magazine, Astro revue, Pratique magazine, Vive la Vie, Consommer futé, Moins cher, L'essentiel du Camping-car. **Pôle Cuisine :** Cuisine revue, Féminin Cuisine, Cuisine magazine, Cuisiner au jour le jour, Pratique magazine Cuisine, La revue pour Cuisiner, Cuisiner spécial Mer, Cuisiner spécial Desserts, Cuisine fiches, Cuisiner. **Pôle Découverte :** Science magazine, Science revue, L'essentiel de la Science, La Gazette de l'Info, Le magazine des Livres, Les Carnets de la Philosophie, Histoire revue, Le Magazine, Philosophie pratique, Spécial Quizz.

Entreprendre, groupe de presse coté à la bourse d'Euronext Paris (code MLENR)

www.lafontpresse.fr

SOMMAIRE

100 Recettes faciles pour recevoir

A

Aiguillettes de canard à la sauce soja et riz à la cannelle 36
Aiguillettes de poulet et cubes «Just à la poêle» 37
Antipasti de poivrons farcis au Carré Frais 24
Artichauts farcis au Carré Frais 27
Aubergines farcies à l'oignon gratinée au fromage 96

B

Baeckeoffe 58
Bavette à la moutarde au coulis d'olives 86
Bavette cow-boy beurre maître d'hôtel 87
Bretzels salés 61
Brochettes de bœuf et demi-lunes «Just à la poêle» 36
Brochettes de petits boudins noirs 7
Brochettes de poires 126
Brouillade d'endives au Saint-Nectaire 93

C

Cake courgettes et Carré Frais 27
Cake salé au chorizo 33
Canard aux cerises 125
Canard rôti au miel de coriandre, carottes fondantes 37
Cannoli 120

VenteParfaite.fr
Achetez et vendez rapidement au meilleur prix

LE PROCHAIN NUMÉRO PARAÎTRA LE 31 AOÛT 2010

ABONNEZ-VOUS

La revue pour Cuisiner

Et renvoyez ce bon dument rempli à ***La revue pour Cuisiner*** 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

OUI, je souhaite m'abonner à *La revue pour Cuisiner* pour 8 numéros, au prix exceptionnel de 38€ au lieu de 47,20€

Nom : ..... Prénom : .....
Adresse : .....
Code Postal : ..... Ville : .....
Télephone : ..... Date de naissance : .....
Courriel : ..... Profession : .....

Je règle par Chèque bancaire ou postal à l'ordre de Lafont presse 53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt

ou par carte Bancaire : N° : | | | | | | | | | | | | | | | | |

expire fin | | | |
cryptogramme (les trois derniers chiffres au dos de votre carte) | | |

signature :

❍ je souhaite recevoir une facture acquittée

❍ En cadeau, je désire recevoir "Art de vivre, 100 week-ends en or", le guide Lafont presse.

Carpaccio de St Jacques 31
Carré d'agneau «du bout des doigts» et sa mousseline de pommes de terre 40
Carré d'agneau en croûte d'herbes 46
Charlotte à la crème chiboust 114
Chaud-froid de melon 100
Chaussons aux mangues 112
Cheese Tapas Maison Boursault 22
Chiquetaille de morue au concombre 17
Choucroute de la mer 63
Concombre au vinaigre et au miel 16
Coquelets au kiwi et fruits secs 68
Côte de boeuf sur lit de gros sel à la poêle 79
Côtes de veau rôties, crumble, pignons et asperges vertes 83
Coupes de poires au chocolat 123
Coupes de yaourt aux abricots 101
Courgettes cuisinées à la Provençale et leur timbale de sole à la crème 44
Crème brûlée aux zestes d'agrumes 115
Crème cannelle et fleur de sel 79
Crème de champignons au riz 86
Crème de riz aux oranges 108
Crêpes à la crème de Carré Frais et au sirop d'érable 28
Croustillant d'abricots aux deux coulis 104
Cubes de saumon de Norvège aux algues sautés au wok 64

D

Daurade en croûte de sel, pistou de tomates séchées 78

E

Escalopes de veau sautées à l'antillaise 88

F

Fagots d'asperges au jambon Serrano 6
Filet de rouget et légumes poêlés 99
Filets de rouget en escabèche, haricots blancs et lentilles en salade 45
Flan à l'abricot et à l'orgeat 103
Foie de veau à la polenta 84
Foie gras au torchon 61
Fond de petits pois dans leur jus tiède à la menthe infusée et chèvre aux asperges sautées 47
Fondue de kiwi au chocolat 69

G

Gâteau multicolore au chocolat 124
Gâteau-nid chou comme tout 110
Gâteaux pâquerettes 121
Gaufres arlequin aux fruits confits 116
Gazpacho de fraises 32
Glace à l'huile d'olive, financier au basilic 34
Gratiné de cerises 106
Grillons de ris d'agneau en salade 21

H

Harmonie de poissons sur lit de choucroute 81
Huîtres à la Provençale 65

J

Jarret de veau poché et blanquette de légumes 84
Jarrets de porc braisés au miel 82
Jus de kiwi et banane 72

K

Kiwis farcis au tartare de mer 69
Kougelhopf 60

L

Lapin sauté au pamplemousse 99
Lapins aux pépites de chocolat 117

M

Madeleines à l'orange 115
Magret en salade extraordinaire 9
Maison Boursault côté Sud 25
Meli-mélo de légumes au manchego et chorizo 35
Merlu en vapeur salée 97
Mille-feuille de rougets 83
Mille-feuilles de kiwi et de fois gras poêlés 70
Mille-feuilles de Sainte-Maure craquant aux figues 49
Mini soufflés aux framboises et son sorbet 109
Mini tartes aux abricots, pistaches et pralines 50
Mini-brochettes de saucisses à l'orientale 6
Moelleux pistache et citron vert 23
Moules marinées en tapenade 80
Muffins myrtilles au cœur de Carré Frais 30

N

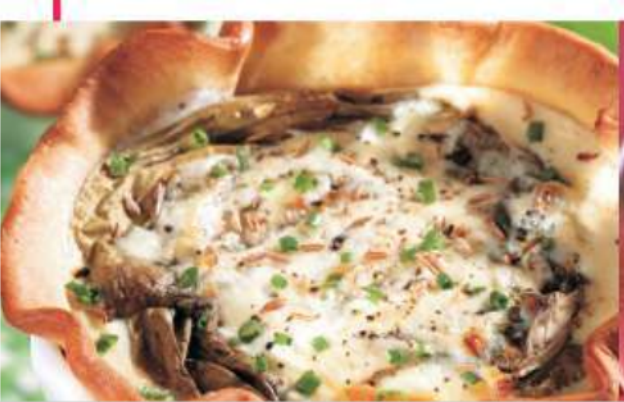
Noix de gigot à la ficelle 29
Nougat glacé au safran 122

O

Œufs coque à la truite fumée et aux morilles 94

P

Palourdes farcies à la chapelure 80
Papillotes de petits poissons 90
Parmentier de canard aux morilles 39
Pêches au sorbet orange et à la citronnelle 107
Pêches et nectarines farcies à la crème de pistache 102
Petits farcis d'été au saumon de Norvège et à la coriandre 66



Petits pots de crème de melon, gingembre et rhum 101
Petits sandwiches croustillants au crabe, crème fouettée à la Bière de Printemps 19
Poêlée de kiwi 70
Poulet fermier aux légumes de printemps 85
Punch au jus de la passion 46

Q

Quasi de veau petits pois carottes mijotés dans son jus 42
Quiche aux endives 92

R

Ratatouille Provençale et son thon 42
Reblochon à la coque 89
Rillettes de sardines au Carré Frais 24
Risotto au gouda 89
Riz en paëlla au poulet et palourdes 38
Rognons de veau aux herbes 85
Rosace de St Jacques aux truffes 43
Rossini de filet de canette et sa jardinière 45
Roulé à la noix de coco 119

S

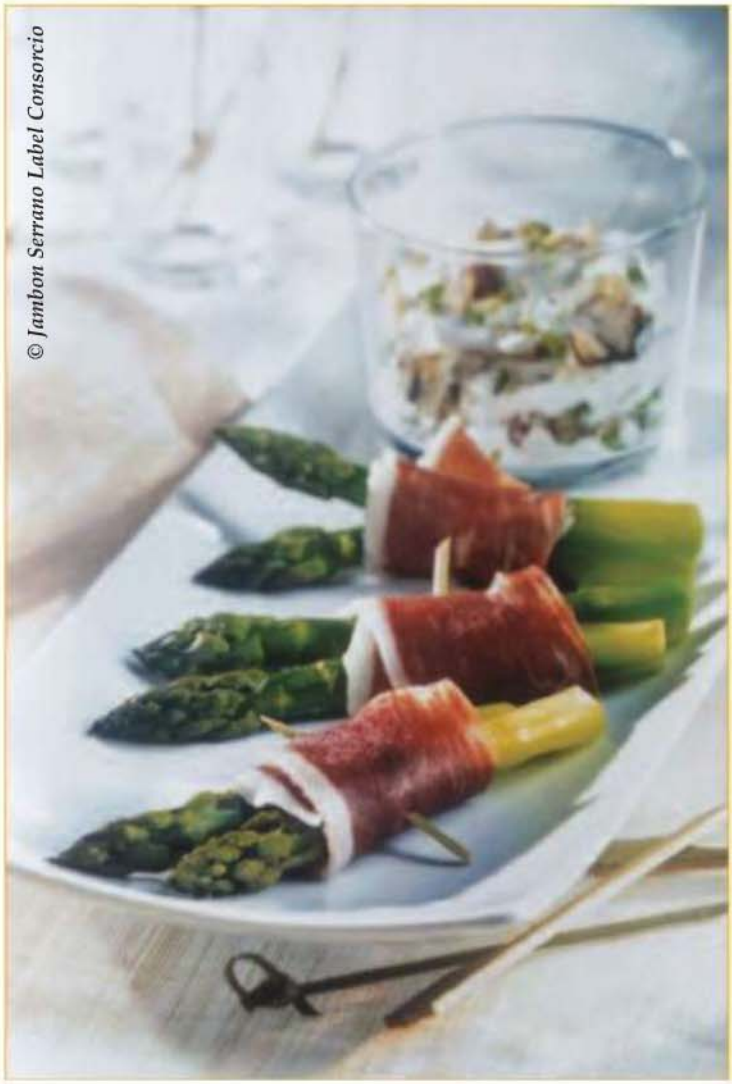
Salade acidulée de kiwi au crabe 71
Salade aux champignons, pamplemousse et avocat 14
Salade aux trois melons et à la pastèque 13
Salade Caesar au lapin 9
Salade craquante au surimi 14
Salade d'endives au jambon fumé et œuf poché 91
Salade de concombre de France à la thaï 11
Salade de fruits japonaise 18
Salade de girolles et jambon Serrano 95
Salade de kiwis aux macarons 73
Salade de mangue, d'orange et de dattes 21
Salade de pamplemousses 23
Salade de pommes et rollmops, sauce au fromage blanc 16
Salade de pousses d'épinards aux lardons 13
Salade de thon mariné au poivre rose 15
Salade de tomate au yaourt et à la menthe 11
Salade de truite aux pousses d'épinards et pamplemousses roses 8
Salade de truite fumée à chaud aux fleurs 10
Salade forme au kiwi 75
Salade fraîcheur d'asperges vertes et crevettes 18
Salade grecque au concombre et à la tomate 12
Salade légère de kiwis et de fraises 72
Salade mélangée aux poires et à la fourme d'Ambert 107
Salade nordique aux kiwis 74
Salade tiède de rougets 20
Saumon de Norvège en écailles de pommes de terre 67
Saumon de Norvège grillé aux légumes confits 62
Saumon de Norvège grillé en croûte d'herbes 62
Saumon en papillotes 67
Sauté de veau aux légumes et à la ciboulette 96
Sorbet au citron au marc de Gewurztraminer 98
Sorbet raffiné de Carré Frais à la ciboulette 30
Soupe d'épinards au Rocamadour 95
Soupe de kiwi et sorbet pomme 77
Soupe glacée abricots et pêches 102
Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps 19
Sucré-salé à la brunoise d'emmental 17

T

Tajine de cuisses de canard aux fruits secs 41
Tarte au bleu et poireaux 54
Tarte au citron à la neige de coco 105
Tarte au kiwi et au chocolat 76
Tarte au saumon citronnée et allumettes de lardons 57
Tarte au saumon et à l'endive 57
Tarte aux crevettes, curry et poivrons 52
Tarte aux légumes 50
Tarte aux petits navets caramélisés 55
Tarte aux petits piments doux 56
Tarte choco-bananes 118
Tarte croustillante aux filets de rouget 53
Tarte gourmande à la tomate 49
Tarte provençale au fromage de chèvre 53
Tartelette à l'oseille 127
Tartelette laitières 78
Tartes fines aux pommes, romarin et Rocamadour 51
Tartiflette aux endives 92
Tartine printanière au Carré Frais 34
Tatin aux allumettes de jambon et courgettes 54
Tatin aux tomates 59
Tatin de kiwi, pomme et orange 75
Tempura de saumon de Norvège au gingembre 64
Terrine de jambon persillé 48
Terrine de St Jacques et poivrons au Carré Frais 28
Timbale de faisselle et compotée de kiwi au coulis de kiwis 74
Timbale de kiwi à la noix de coco 77
Tournedos de canard et sa poilée de légumes minute 40
Tourtière et ragoût de bœuf, salsifis panés au pain d'épices 113
Trattoria Maison Boursault 26
Trattoria Maison Boursault 27

V

Velouté de courgettes à l'ail et aux fines herbes 94
Verrines fraîcheur au Carré Frais 33


© Jambon Serrano Label Consorcio

Fagots d'asperges au jambon Serrano

Pour 12 fagots • Préparation : 25 min

• 6 belles tranches de jambon Serrano • 24 asperges vertes fines • 20 cl de crème liquide • 1 c. à café d'huile de noisette • sel • poivre • 10 brins de ciboulette • 10 noisettes grillées entières • pics en bois

• Faites cuire les asperges puis passez-les à l'eau glacée pour conserver leur belle couleur verte. • Égouttez-les et réservez. • Faites refroidir la crème au réfrigérateur. • Fouettez-la en Chantilly avec l'huile, le sel et le poivre, puis mélangez délicatement avec la ciboulette ciselée et les noisettes hachées. • Confectionnez des fagots en roulant 2 asperges dans une demi tranche de jambon Serrano. • Au besoin, fixez avec un pic. • Servez avec la crème fouettée saupoudrée d'un mélange ciboulette-noisettes.

Mini-brochettes de saucisses à l'orientale

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 6 min

• 6 chipolatas nature • 6 merguez • 2 c. à soupe de romarin frais haché • 2 c. à soupe de mélange oriental • 6 tiges de romarin • 1 c. à soupe de graines de sésame • 1/2 c. à soupe de fleur de sel • 2 c. à soupe d'huile d'olive • poivre

• Faites chauffer le four en position grill. • Hachez finement les feuilles de romarin, puis mélangez-les avec les graines de sésame, la fleur de sel et un peu de poivre du moulin. • Coupez les chipolatas en 4 tronçons puis badigeonnez-les d'huile d'olive et passez-les dans le mélange romarin/graines de sésame. • Piquez chaque tronçon de saucisse avec une branche de romarin effeuillée et faites cuire au grill pendant 2 à 3 min de chaque côté. • Répétez la même opération avec les merguez et le mélange d'épices oriental.

© CICT

© CICT

Brochettes de petits boudins noirs

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

• 16 mini boudins noirs antillais • 4 pommes • 4 feuilles de brick • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 24 oignons grelots • sel • poivre

• Pelez les pommes, retirez les cœurs et coupez la chair en quartiers. • Pelez les oignons grelots. • Sur des piques en bois, enfilez en les intercalant oignons, quartiers de pommes et boudins. • Salez et poivrez. • Faites cuire sur un grill ou au barbecue pendant 15 min en les retournant. • À l'aide d'un pinceau, huilez les feuilles de brick, coupez-les en deux et pliez-les. • Faites cuire au four th. 6 - 180°C pendant 5 min. • Elles doivent être dorées et croustillantes. • Dans les assiettes de service, déposez les feuilles de brick, ajoutez les brochettes. • Servez aussitôt avec des pommes de terre sautées au cumin.

© Sopexa / Ph. Asset

Salade de truite aux pousses d'épinards et pamplemousses roses

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 4 mn

• 400 g de filet de truite • 150 g de pousse d'épinards • 2 pamplemousses roses • ciboulette • huile de tournesol • vinaigre de framboise • sel • baies roses

• Poêlez le ou les filets de truite 2 min de chaque côté environ dans 2 c. à soupe d'huile. • Salez, poivrez légèrement et retirez du feu. • Lavez et séchez les pousses d'épinards. • Pelez les pamplemousses à vif pour récupérer les quartiers et le jus. • Émiettez délicatement la chair de la truite encore tiède. • Préparez la vinaigrette dans le fond d'un saladier • Émulsionnez 4 c. à soupe de jus de pamplemousse avec 4 c. à soupe d'huile de tournesol et 1 c. à soupe de vinaigre de framboise. • Salez et ajoutez 1 c. à soupe de baies roses et la ciboulette ciselée. • Mélangez délicatement tous les ingrédients et servez aussitôt dans des petits bols individuels.

Salade Caesar au lapin

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min au barbecue ou 20 à 25 min au four traditionnel

• 4 gigolettes de lapin • 1 belle c. à soupe de parmesan râpé • 2 c. à café de pâte d'anchois • 150 g de mâche • 1 cœur de laitue • 10 tomates cerise • 1 sachet de croûtons • 130 g de parmesan • 180 ml d'huile d'olive • 1 jaune d'œuf • 1 gousse d'ail • 2 c. à soupe de jus de citron • 1 c. à café de moutarde • sel, poivre

• Préparez la sauce dans le bol de votre robot. • Versez 30 g de parmesan rapé, le jaune d'œuf, l'ail, le citron et la moutarde. • Mixez. • Ajoutez alors l'huile d'olive et mixez à nouveau. • Réservez au frais. • Badigeonnez les gigolettes avec la pâte d'anchois (2 c. à café). • Saupoudrez-les de parmesan râpé • Placez-les 15 min au barbecue ou 20 à 25 min au four traditionnel préchauffé (200°C). • Lavez les salades et essorez-les. • Lavez et séchez les tomates puis coupez-les en 4. • Préparez les bols en y répartissant la salade. • Complétez avec les quartiers de tomates, les croûtons et le parmesan coupé en copeaux à l'aide d'un couteau économe. • Assaisonnez avec la sauce Caesar. • Déposez la gigolette sur le dessus. • Poivrez et dégustez.

Magret en salade extraordinaire

Pour 4 personnes • Préparation : 10 mn • Cuisson : 5 mn

• 2 magrets fumés • 250 g de cerneaux de noix • pousses d'épinards • 1 bocal de girolles • 1 bouquet de cerfeuil • 1 grappe de gros raisin blanc • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile de noix • sel • poivre concassé

• Lavez et égouttez les épinards. • Faites légèrement dorer à la poêle les girolles. • Sur de grandes assiettes, réalisez un lit de pousses d'épinards. • Ajoutez les tranches de magret fumé, les cerneaux de noix, les grains de raisin blanc et les girolles. • Réalisez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile de noix, le sel et le poivre. • Décorez avec des feuilles de cerfeuil et du poivre concassé.

© P.asset

Salade de truite fumée à chaud aux fleurs

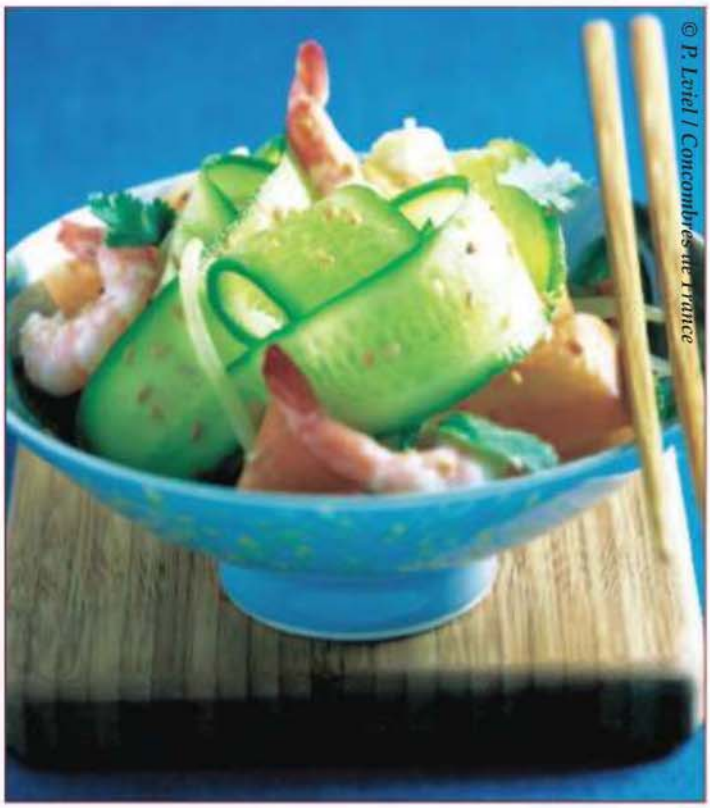
Pour 4 personnes • Préparation : 15 min

• 400 g de truite fumée à chaud • 100 g de roquette • 4 petites tomates grappes • 1 barquette de capucines, dahlias, pensées ou roses • 1 yaourt bulgare • 1 citron • huile d'olive • safran

• Détaillez la truite fumée à chaud en bâtonnets. • Nettoyez les salades. • Taillez les tomates en quartiers. • Réalisez la sauce : assaisonnez le yaourt bulgare du jus de citron et montez légèrement à l'huile d'olive. • Colorez de safran. • Dressez dans une assiette individuelle ou dans un bol. • Disposez sur la salade assaisonnée les filets de truite fumée, les pétales de fleurs et les quartiers de tomates grappes. • Décorez d'un cordon de sauce au yaourt.

Salade de concombre de France à la thaï

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 3 min


© P. Leriel / Concombres de France

• 1 concombre • 3 carottes • 1 pot de pousses de soja • 1 c. à café de gingembre râpé • 2 c. à soupe de sauce soja • 2 c. à soupe de nuoc-mâm • 3 c. à soupe de vinaigre de riz • 1 bouquet de coriandre fraîche • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 300 g de crevettes décortiquées • 30 g de sésame

• Épluchez et taillez le concombre et les carottes en fines lanières. • Mélangez-les dans un saladier avec le soja, le vinaigre de riz, la sauce soja et du poivre. • Laissez mariner 10 min. • Saisissez les crevettes à la poêle dans l'huile d'olive avec le gingembre. • Arrosez de nuoc-mâm, ajoutez le sésame, laissez dorer 2 min puis mélangez avec des légumes et la coriandre. • Servez aussitôt.

Salade de tomate au yaourt et à la menthe

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

© Sopexa / J. Bono

• 500 g de tomates cocktail • ½ yaourt nature • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 pomme acidulée • 12 crevettes roses • 1 citron • 1 c. à soupe de menthe hachée • sel • poivre

• Coupez les tomates, mettez-les dans un bol et salez-les généreusement. • Décortiquez les crevettes. • Préparez la sauce, faites macérer la menthe émincée dans le jus de citron puis ajoutez le yaourt et l'huile d'olive. • Égouttez les tomates, ajoutez la sauce et poivrez. • Coupez la pomme en mini allumettes. • Servez les tomates surmontées d'allumettes de pomme, de crevettes et de feuilles de menthes.

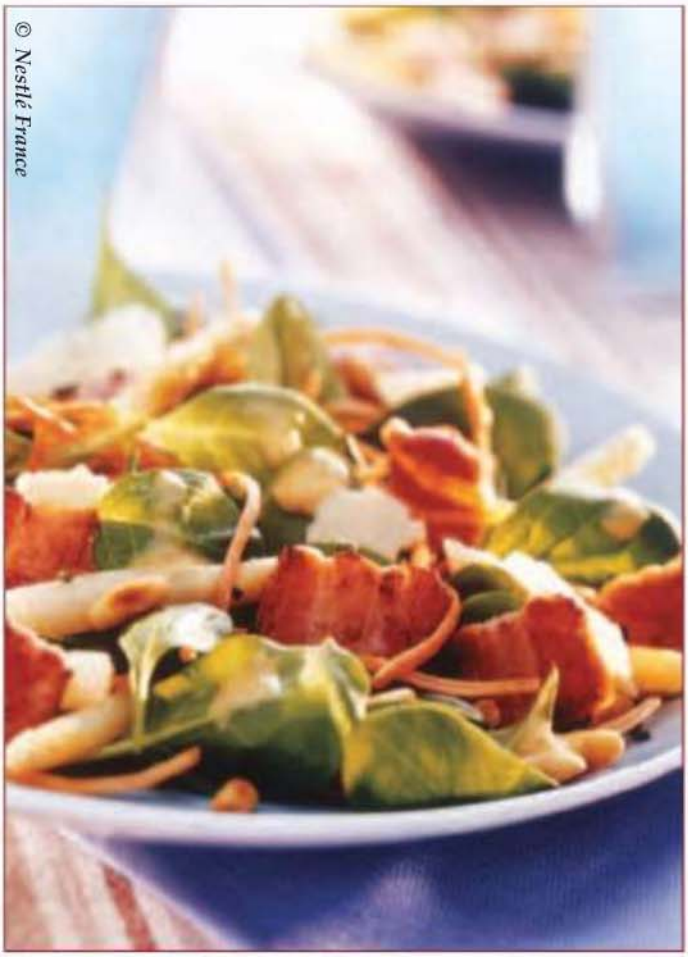
Salade grecque au concombre et à la tomate

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 500 g de tomates cerise • 1 concombre • 1 poivron jaune • 1 oignon rouge • 200 g de feta • olives noires • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès • herbes de Provence • menthe fraîche • sel • poivre

• Coupez les tomates en deux. • Taillez le concombre en lanières à l'aide d'un couteau économe. • Jetez les pépins. • Coupez le poivron en rondelles et jetez les pépins. • Émincez l'oignon rouge. • Coupez la feta en cubes. • Mélangez tous les ingrédients, arrosez avec l'huile et le vinaigre. • Salez, poivrez, ajoutez les olives et les herbes aromatiques.

© Sopexa / J. Bono


© Nestlé France

Salade de pousses d'épinards aux lardons

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min

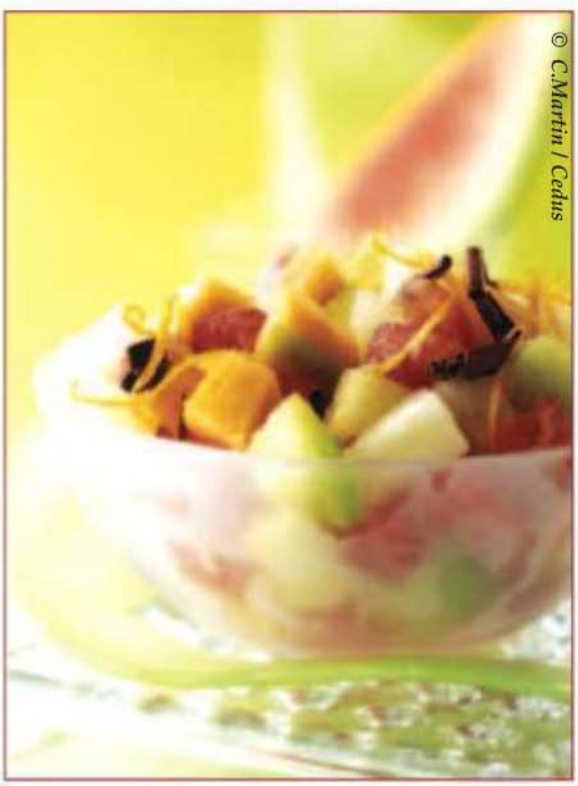
• 250 g de pousses d'épinards • 100 g de lardons • 50 g de pignons de pin • 2 carottes • 1 boîte de 190 g de mini asperges blanches • 4 c. à soupe d'huile d'arachide • 2 c. de vinaigre • 1 c. à café bombée de moutarde • sel, poivre

• Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les pignons de pin. • Réservez-les. • Dans la même poêle, faites dorer les lardons sans matière grasse. • Lavez, pelez et râpez les carottes. • Lavez les pousses d'épinards. • Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile, le vinaigre et la moutarde. • Salez et poivrez. • Sur 4 assiettes, répartissez les pousses d'épinards puis les carottes râpées, les pignons, les asperges et les dés de lardons. • Ajoutez la vinaigrette.

Salade aux trois melons et à la pastèque

Pour 10 à 12 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min • Réfrigération : 1 h

• 1 gros melon très parfumé à maturité • 1 petit melon jaune • 1 petit melon d'eau à peau vert pâle • 1 tranche de pastèque • 1 citron non traité • 1 orange non traitée • ½ bâton de cannelle • ½ l de vin blanc sec • 200 g de sucre cristallisé


© C.Martin / Cedus

• Lavez le citron et l'orange et prélevez leurs zestes en longs rubans. • Mettez le vin blanc et le sucre cristallisé dans une casserole, ajoutez les zestes de citron et d'orange, puis la cannelle. • Portez à frémissement en mélangeant jusqu'à complète dissolution du sucre, puis laissez frémir jusqu'à consistance sirupeuse (environ 8 min). • Laissez complètement refroidir et filtrez. • Débarrassez les trois sortes de melons et la pastèque de l'écorce, des fibres et des graines. • Coupez leur pulpe en gros dés ou prélevez-la en grosses billes à la cuillère parisienne. • Mélangez-les dans un joli saladier transparent. • Versez le sirop sur la salade de fruits et mettez au frais 1 h au moins. • Servez très frais.

© F. Mantovani

Salade craquante au surimi

Pour 5 personnes • Préparation : 15 min

• 1 sachet de miettes ou de râpe de surimi • 1 salade iceberg • 2 branches de céleri • 1/4 de concombre • 4 morceaux de champignons noirs (rayon Asie en supermarché) • 50 g de cacahuètes grillées • 1 c. à soupe de soja • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • 5 c. à soupe d'huile d'arachide • 50 g de filaments de carottes • sel • poivre

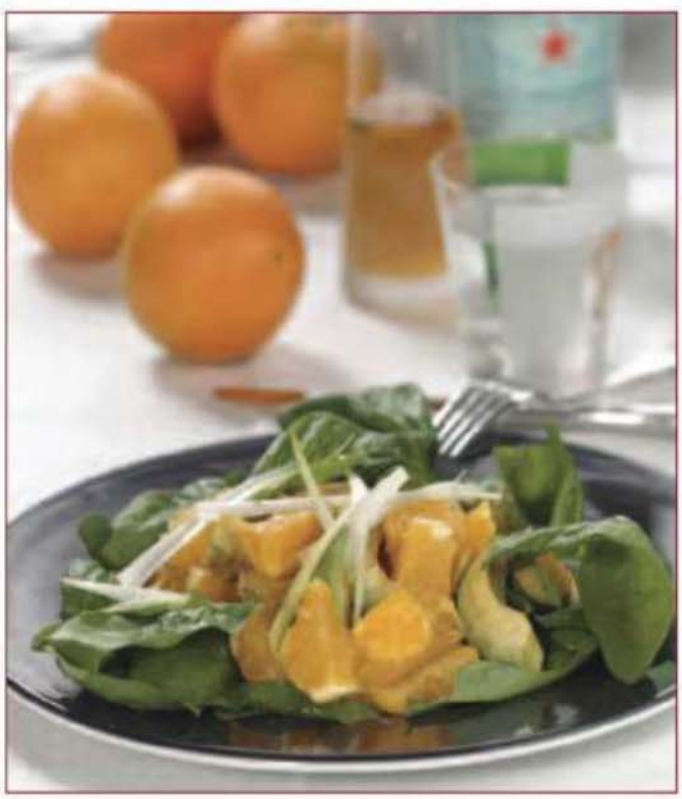
• Réhydratez dans de l'eau les champignons noirs. • Lavez le céleri et le concombre puis coupez-les en tranches fines. • Coupez en morceaux les champignons noirs. • Émincez la salade iceberg et mélangez-la aux autres ingrédients. • Réalisez la vinaigrette avec la sauce soja, le vinaigre balsamique, puis l'huile d'olive et finissez avec le sel et le poivre. • Versez la vinaigrette sur la salade ou servez-la séparément à table. • Parsemez de cacahuètes concassées. • Dégustez.

Salade aux champignons, pamplemousse et avocat

Pour 2 personnes • Préparation : 15 min

• 1 cœur de romaine • 1 citron • 5 gros champignons de Paris • 1 pamplemousse rose • 1 avocat • 1/2 bouquet de cerfeuil • sel • poivre

• Détachez les feuilles du cœur de romaine, lavez-les et essorez-les. • Pressez le jus du citron et versez-le dans un saladier. • Lavez rapidement les champignons de Paris. • Éliminez les pieds. • Coupez les têtes en fines tranches. • Mettez-les dans le saladier. • Mélangez au fur et à mesure pour les empêcher de noircir. • Pelez le pamplemousse à vif, détachez les quartiers et ôtez les filaments blancs. • Mettez-vous au-dessus du saladier pour recueillir tout le jus. • Ouvrez l'avocat en 2, retirez le noyau. • Prélevez la chair avec une petite cuillère. • Mettez-la au fur et à mesure dans le saladier et remuez pour éviter qu'elle ne noircisse. • Ajoutez-y les quartiers de pamplemousse. • Salez légèrement et poivrez. • Mélangez bien. • Répartissez les feuilles de salade dans un plat. • Versez le contenu du saladier dessus. • Parsemez généreusement de pluches de cerfeuil.



© Puget / Maille

Salade de thon mariné au poivre rose

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min

• 4 c. à soupe d'huile d'olive • 200 g de filet de thon rouge frais • 1 carotte • 40 g de champignons de Paris • 4 g de baies roses • 1 pincée de sel fin • 3 c. à soupe de vinaigre de vin rouge • 200 g d'épinards en branches

• Taillez les filets de thon en petits dés puis faites-les mariner avec le vinaigre, les baies roses et le sel fin au frais 1 h minimum. • Équeutez les épinards, lavez-les plusieurs fois puis égouttez soigneusement. • Lavez les champignons et taillez-les en petits dés. • Épluchez la carotte et taillez-la en petits dés. • Sur chaque assiette, dressez les épinards en dôme, garnissez avec le thon mariné, parsemez avec les dés de champignons et de carottes. • Avant de servir, arrosez d'huile d'olive.

Concombre au vinaigre et au miel

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 1 concombre • 20 cl de crème liquide • 2 c. à café de vinaigre • 2 c. à soupe de miel • 1 bol de glaçons • 1 bouquet de menthe • 1/2 oignon rouge émincé • 1/2 citron • sel • poivre

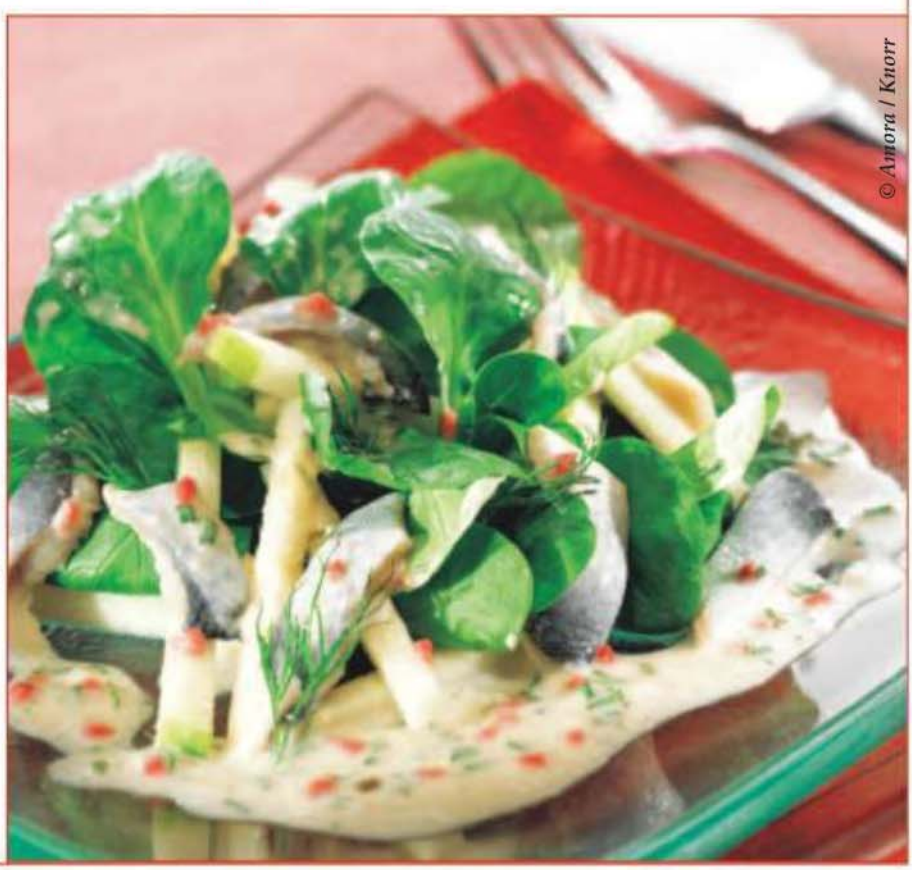
• Mettez la crème dans un bol et placez-la dans le compartiment à glace de votre réfrigérateur. • Taillez le concombre en fines lanières à l'aide d'un économe, jetez les pépins. • Mettez les lanières de concombre dans un bol d'eau froide avec les glaçons. • Coupez le citron en rondelles très fines, émincez l'oignon rouge. • Lorsque la crème est bien froide, fouettez-la avec le miel, ajoutez le vinaigre, salez et poivrez. • Dressez les lanières de concombre égouttées dans des bols individuels en alternant avec des rondelles de citron, ajoutez la crème fouettée et décorez de rondelles d'oignons et de feuilles de menthe.

Salade de pommes et rollmops, sauce au fromage blanc

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 120 g de sauce crudités au fromage blanc • 2 pommes Granny • 200 g de Rollmops (filets de hareng) • 50 g de cornichons • 50 g de mâche • vinaigrette à la moutarde

• Épluchez et lavez soigneusement la mâche puis égouttez-la. • Coupez les filets de rollmops en lanières et réservez. • Épluchez et taillez en grosse julienne les pommes. • Émincez les cornichons et mélangez-les avec la sauce au fromage blanc. • Garnissez les assiettes avec les pommes et les lanières de rollmops, disposez un bouquet de mâche, arrosez de vinaigrette et servez.



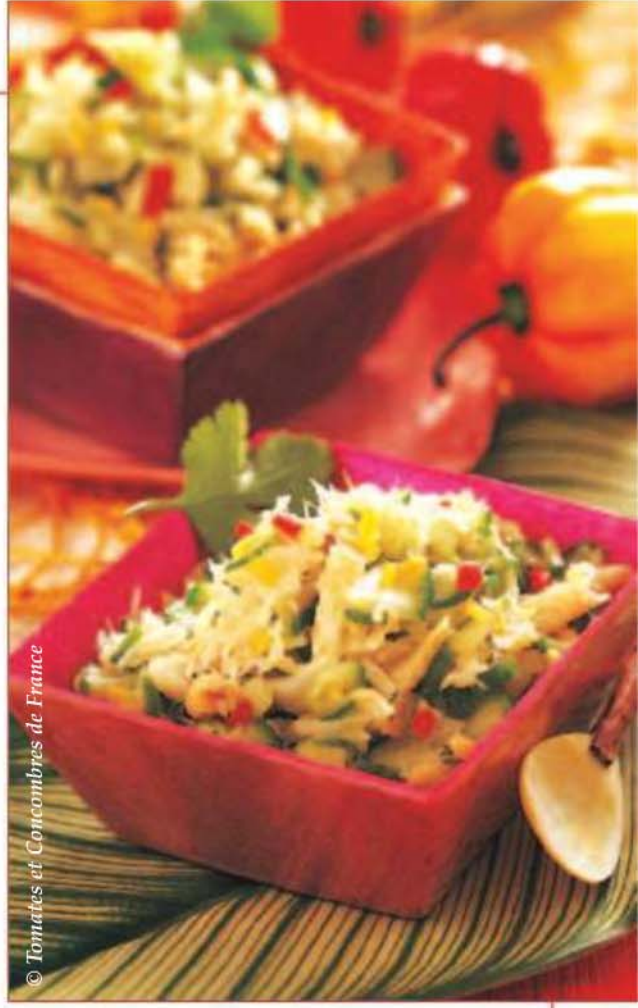
© Amora / Knorr

Chiquetaille de morue au concombre

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

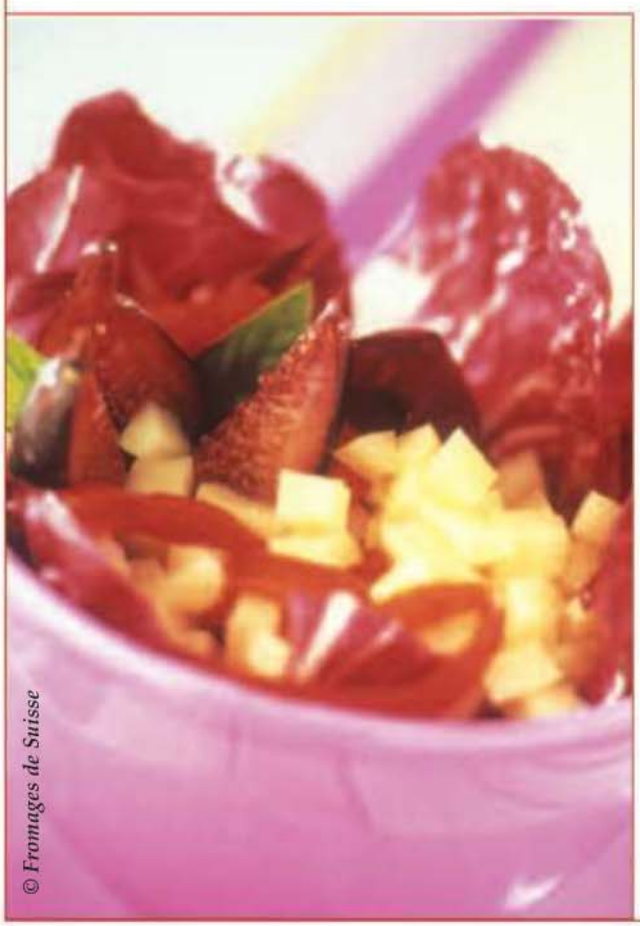
• 400 g de morue pré-désalée • 2 concombres • 2 oignons nouveaux • 1 gousse d'ail • 1 c. de piment haché • 1 citron vert • zeste de 1/2 citron jaune • huile d'olive

• Faites tremper la morue 1h dans 10 fois son volume d'eau froide puis égouttez-la, placez-la sur un papier aluminium, arrosez-la d'huile d'olive puis passez-la quelques minutes sous le gril de votre four. • Réservez et laissez refroidir. • Pendant ce temps, coupez les concombres en 2, épépinez-les puis émincez-les très finement. • Émiettez la morue avec les doigts. • Hachez les oignons, l'ail, le piment et le zeste de citron, mélangez avec la morue puis avec les concombres. • Arrosez avec le jus de citron et 1 filet d'huile d'olive. • Servez bien frais.



© Tomates et Concombres de France

Sucré-salé à la brunoise d'emmental



© Fromages de Suisse

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 5 min

• 100 g d'emmental • 1 belle pomme de salade Trévise • 2 poivrons rouges • 2 belles figues • feuilles de basilic • huile d'olive • vinaigre balsamique • fleur de sel • poivre

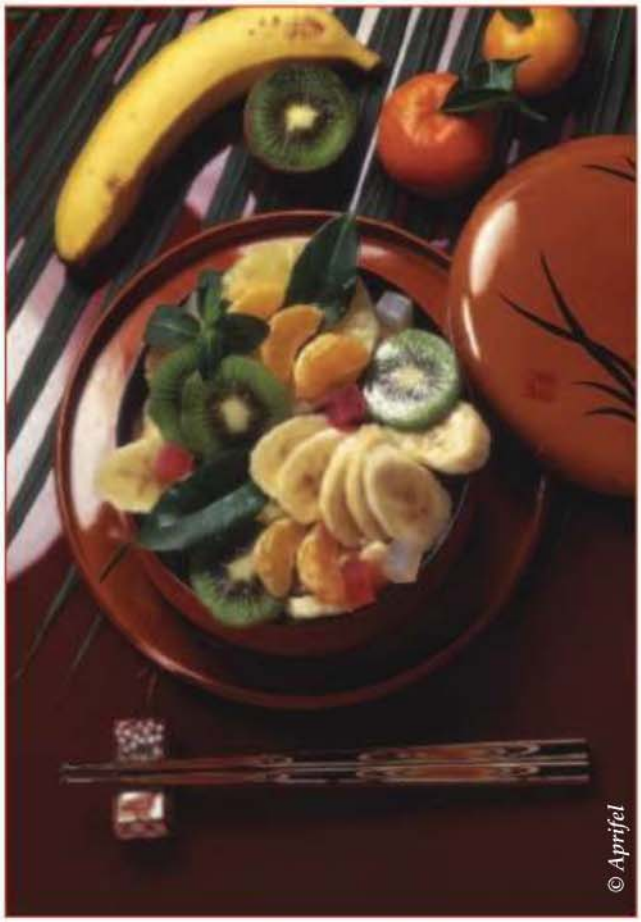
• Coupez le pied de la salade, effeuillez-la, rincez-la puis essorez les feuilles. • Coupez les poivrons en dedux, retirez la queue et les graines puis coupez la chair en longues et fines lanières. • Faites-les cuire au micro-ondes 5 min dans un plat couvert, jusqu'à ce qu'elles soient bien souples. • Assaisonnez-les de 4 c. à soupe d'huile d'olive, de 4 c. à café de vinaigre et laissez refroidir. • Coupez les figues en 4 et prélevez la chair à la cuillère puis mélangez-la délicatement aux poivrons, ajoutez l'emmental découpé en dés et le basilic ciselé. • Disposez les feuilles de Trévise sur un plat, assaisonnez-les d'un filet d'huile d'olive et de vinaigre puis déposez dessus le mélange précédent, poivrez et parsemez de fleur de sel.

Salade de fruits japonaise

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

• 1 barre de kanten (gélatine) • 4 tasses d'eau • 2 rondelles d'ananas frais • 12 quartiers de mandarines • 1 banane • 1 kiwi • 200 g de sucre en poudre

• Lavez la barre de kanten, laissez-la tremper 30 min, essorez-la puis déchiquetez-la en petits morceaux. • Versez 2 tasses d'eau dans une casserole, ajoutez le kanten et laissez-le fondre 5 min à feu doux en remuant. • Versez cette préparation dans un récipient à fond plat et laissez-la refroidir et durcir, puis coupez-la en dés de 1 cm de côté. • Faites fondre 200 g de sucre avec 2 tasses d'eau et laissez bouillir 8 mn jusqu'à obtention d'un sirop. • Laissez refroidir. • Coupez la banane en tranches et le kiwi épluché en rondelles. • Présentez les fruits dans une coupe de service nappés de sirop et décorés de cubes de kanten.



Salade fraîcheur d'asperges vertes et crevettes

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 8 min

• 16 grosses crevettes ou gambas • 1 botte d'asperges vertes • 1 botte de radis • 2 carottes • 10 brins de ciboulette • 2 c. à soupe d'huile végétale • 1 c. à soupe de bière • Pour la sauce : 3 c. à soupe d'huile végétale • 1 c. à café de moutarde au miel • 1 c. à soupe de bière

• Rincer les asperges et couper les en 2 dans la longueur. • Couper les ensuite en 4 dans l'épaisseur de manière à obtenir des bâtonnets. Faites de même avec les carottes. Décortiquer les crevettes ou gambas. • Dans une poêle, faire chauffer 2 c. à soupe d'huile, déposer les bâtonnets de carottes et les faire revenir, 2 min, à feu vif, en remuant. • Ajouter les asperges, verser la Bière de Printemps et mélanger. • Poursuivre la cuisson, à feu doux, pendant 3 min en couvrant la poêle. • Ajouter enfin les gambas et faites revenir le tout encore 3 min, en mélangeant. Saler et poivrer selon le goût. Éteindre le feu et laissez refroidir. • Rincer les radis et les couper. • Dans un bol, préparer votre assaisonnement en mélangeant la bière à la moutarde puis ajouter l'huile. • Rincer la ciboulette et la ciseler dans le bol. • Mélanger les ingrédients de la salade dans un saladier et le placer 1 h au réfrigérateur. • Au moment de servir, assaisonner avec la sauce, saler et poivrer et mélanger. • Déguster cette salade fraîcheur accompagnée d'un verre de Bière de Printemps et d'une tartine de pain grillé frotté d'ail.

Petits sandwiches croustillants au crabe, crème fouettée à la Bière de Printemps

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 2 min

• 8 tranches de pain frais aux céréales • 400 g de miettes de crabe • 12 tomates séchées • 1 courgette • 12 feuilles de basilic • 5 c à soupe de crème fleurette froide • 2 c à soupe de bière froide

• Faire griller les tranches de pain. • Placer les miettes de crabe dans un saladier, arroser d'une cuillère à soupe de Bière de Printemps. • Mélanger et laisser reposer 20 min. • Rincer la courgette et la râper à la grosse râpe. • Couper les tomates séchées en petits morceaux. • Mélanger les à la courgette. • Rincer les feuilles de basilic et les ciseler dans la courgette. • Saler, poivrer et mélanger le tout. • Placer un petit récipient au réfrigérateur, pendant 15 minutes. • Mélanger la crème fleurette et la bière froides dans ce récipient frais. • À l'aide d'un fouet électrique, monter la crème en chantilly. • Mélanger cette chantilly aux légumes. • Préparer les petits sandwiches en répartissant le crabe et le mélange à base de courgette, sur le pain grillé. • Déguster les sandwiches aussitôt accompagnés d'un verre de Bière de Printemps.

Soupe pétillante de fruits à la Bière de Printemps

Pour 8 personnes • Préparation : 15 min • Repos : 2 h

• 1 melon • 2 pêches • 200 g de cerises • 1 barquette de framboises • 250 g de fraises • 3 c. à soupe de bière • 1 bâton de vanille • 1 c à soupe de sucre cassonade • le jus d'un orange pressée

• Rincer les fruits. Couper le melon en deux et vider les pépins. • À l'aide d'une cuillère adaptée, prélever des billes de melon. • Couper les pêches en lamelles. • Mélanger tous les fruits dans un saladier. • Arroser du jus d'orange, de la bière. • Saupoudrer de sucre. • Fendre la gousse de vanille en 2 et racler l'intérieur à l'aide d'une pointe de couteau pour récupérer les grains de vanille. • Diluer les dans la salade. • Ajouter la gousse de vanille. • Mélanger délicatement la salade et placer la au réfrigérateur 2 heures. Servir cette soupe pétillante bien fraîche avec des mouillettes de brioches grillées et déguster avec un verre de Bière de Printemps.

© Cérébos

Salade tiède de rougets

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 3 min

• 12 filets de rougets • 1 boîte de piquillos (piments doux) • mesclum • 4 tomates cerise • 3 pincées de gros sel • 2 tomates • 1 échalote • 1 gousse d'ail • jus d'un citron • 5 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre

• Badigeonnez les rougets d'huile d'olive et de gros sel puis faites-les griller à la poêle. • Réservez au chaud. • Dans la même poêle, faites revenir les piquillos taillés en lamelles avec l'ail écrasé. • Pour la sauce, mélangez l'huile d'olive avec le jus de citron, les tomates épépinées et concassées, l'échalote hachée, l'ail, salez et poivrez. • Dans les assiettes de service, disposez d'abord un lit de mesclum puis les lamelles de piquillos et enfin 3 filets de rougets. • Terminez par la sauce. • Décorez d'une tomate cerise.

Salade de mangue, d'orange et de dattes

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 1 mangue • 1 orange • 1 pamplemousse rose • 100 g de dattes fraîches dénoyautées • 25 g d'amandes effilées et grillées • 2 fruits de la passion • 4 physalis • crème fraîche

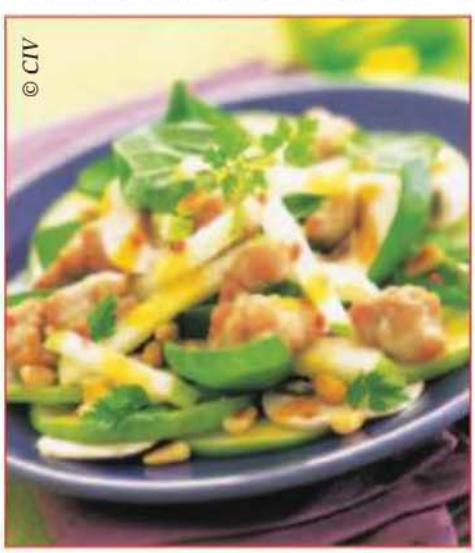
• Coupez la mangue dans le sens de la longueur aussi près du noyau que possible, ôtez le noyau et retirez la peau puis, dans un saladier, coupez le fruit en tranches. • Pelez l'orange et le pamplemousse, enlevez toute la peau blanche puis coupez-les en morceaux et placez-les dans le saladier. • Coupez les dattes dans le sens de la longueur, versez-les ensuite dans le saladier, ajoutez les amandes effilées et la pulpe des fruits de la passion. • Mélangez le tout puis placez au réfrigérateur au minimum 30 min. • Au moment de servir, décorez avec les physalis et servez avec de la crème fraîche.

Grillons de ris d'agneau en salade

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 8 min

• 600 g de noix de ris d'agneau • 250 g de pousses d'épinards • 4 pommes Granny Smith • 2 grosses têtes de champignons de Paris • 30 g de pignons de pin • Jus de 1/2 citron • 40 g de graisse d'oie • 1 c. à café de vinaigre de Xérès • 2 c. à soupe d'huile de tournesol • sel, poivre

• La veille, faites dégorger les ris d'agneau dans un saladier d'eau froide avec des glaçons. • Laissez tremper 3 h en changeant l'eau 2 à 3 fois. • Épongez-les et faites-les blanchir 1 min dans une casserole d'eau bouillante. • Épongez-les de nouveau et plongez-les dans de l'eau froide avec quelques glaçons. • Égouttez les ris et enlevez la fine membrane qui les entoure. • Enveloppez-les dans un linge et posez sur le tout un poids pour les raffermir. • Laissez reposer 40 min. • Toujours enveloppés, réservez-les au frais jusqu'au lendemain. • Le jour, triez, lavez et séchez les pousses d'épinards sur du papier absorbant. • Pelez, épépinez les pommes et détaillez-les en bâtonnets puis citronnez-les légèrement. • Épluchez les champignons, coupez-les en lamelles et arrosez de jus de citron. • Faites griller légèrement les pignons, à sec dans une poêle. • Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre avec le sel, le poivre puis l'huile. • Détaillez les ris d'agneau en petits morceaux. • Faites chauffer la graisse d'oie dans une sauteuse, jetez les cubes de ris d'agneau dans la graisse, laissez dorer de tous les côtés jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. • Salez, poivrez. • Répartissez légumes et pignons dans un saladier, arrosez de vinaigrette, mélangez, ajoutez les ris croustillants bien chauds et servez.



Cheese Tapas Maison Boursault

Pour 8-12 tapas • Préparation : 20 min

• 1 Boursault, 1/2 baguette • 100 g de morue dessalée • 1 bouquet de persil, 3 c. à soupe d'huile d'olive • baies rose

• Couper la baguette en tranches d'un centimètre d'épaisseur. • Faire cuire la morue 7 min sous le grill du four puis l'effeuiller (décoller les différents filaments de la chair). Laver et hacher le persil puis le mélanger avec un peu de Boursault ; tartiner le Boursault restant sur les tranches de pain puis répartir l'effeuillé de morue. • Décorer les tapas avec la crème de Boursault, un filet d'huile d'olive et quelques baies roses.

• 2 Paillé de Bourgogne • 1 boite de petit poivrons à griller • 1/2 courgette • 1/4 de concombre • 3 tranches de chorizo • 15 g de raisins secs de Corinthe hachés

• Laver et éplucher le concombre et la courgette puis les couper en petit dés. Couper le chorizo en petits dés. • Dans un bol, placer le Paillé de Bourgogne avec les dés de courgettes, les dés de concombres, les dés de chorizo et les raisins hachés, écraser avec une fourchette et mélanger le tout. • Rincer et nettoyer les poivrons puis les farcir avec le mélange au Paillé de Bourgogne.

• 1 Montagnard • 6 œufs • 100 g de poitrine fumée • 150 g de tomates confites • 6 tranches de chorizo • 1 c à café d'huile • sel • poivre

• Casser les 6 œufs dans un bol puis les battre avec un fouet ou une fourchette. Couper le Montagnard, la poitrine fumée et les tomates confites en morceaux puis les ajouter aux œufs. • Faire chauffer à feu doux la poêle avec un peu d'huile et y placer le mélange. Laisser cuire 5 min puis retourner. Débarrasser sur une assiette et laisser refroidir 1 heure au réfrigérateur. • Couper la tortilla en carrés. Poêler les lamelles de chorizo puis les placer sur les carrés.

Moelleux pistache et citron vert

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

• 2 œufs entiers + 1 blanc • 120 g de beurre fondu • 100 g de sucre roux • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 75 g de pistaches en poudre • 60 g d'amandes en poudre • 2 c. à soupe de farine • 1/2 c. à café de sel fin Cérébos

• Préchauffez le four à 210°C (th. 7). • Faites fondre le beurre à feu doux. • Fouettez les oeufs, le sel fin Cérébos et le sucre jusqu'à ce que le mélange mousse. • Ajoutez le beurre fondu, la farine, la poudre d'amande et de pistache et le jus de citron en remuant pour obtenir un mélange aérien. • Beurrez des moules ronds individuels ou un grand moule à manqué, versez le mélange. • Enfournez. • Dégustez tièdes.

Salade de pamplemousses

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

• 2 pamplemousses jaunes • 3 pamplemousses roses • 200 g de sucre cristallisé ou de vergeoise blonde • 1/2 l d'eau • 1 gousse de vanille • 1 citron non traité • 2 c. à soupe de grenadine rouge • 2 c. à soupe de sirop d'orgeat • 1 branche de menthe fraîche

• Préparer le sirop mettre le sucre dans une casserole avec l'eau. • Ajouter la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur et bien raclée, le zeste du citron finement râpé et son lus. • Porter à frémissement, jusqu'à consistance sirupeuse. • Pendant ce temps, éplucher les pamplemousses à vif et les détailler en quartiers. • Lorsque le sirop est prêt, ajouter hors du feu la grenadine et le sirop d'orgeat. Délayer. • Mélanger tous les quartiers de pamplemousses dans un saladier et les arroser tout doucement avec le sirop bouillant (enfouir la gousse de vanille au centre). • Laisser macérer jusqu'à ce que le sirop soit refroidi. • Mettre au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. • Au moment de servir, décorer avec des brins de menthe ciselée. • Servir frais.

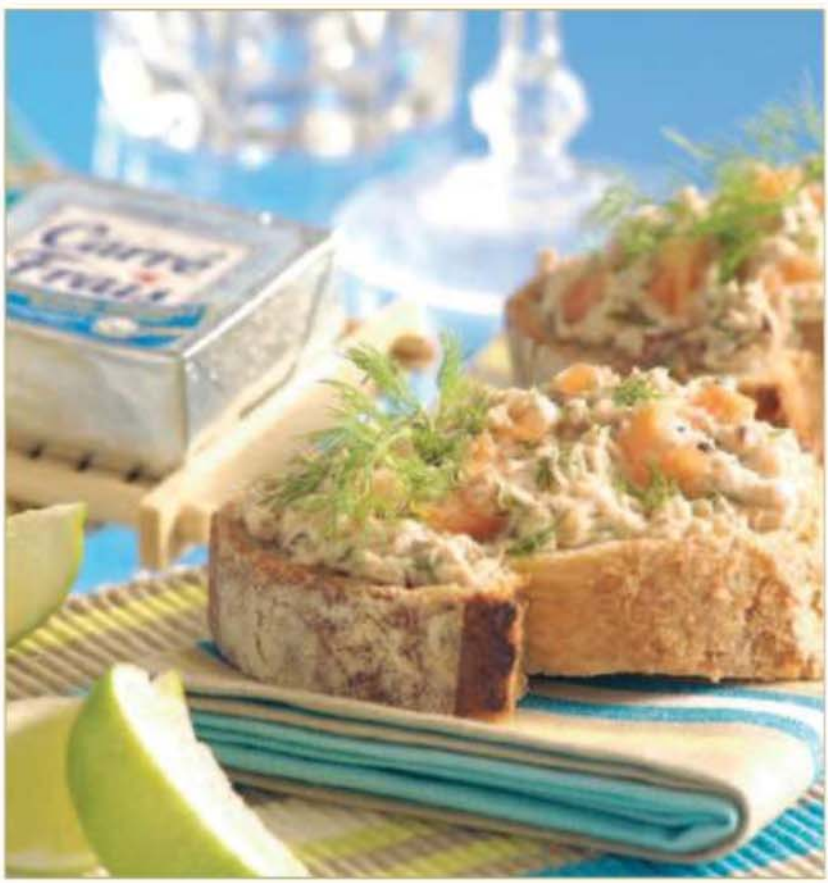
Antipasti de poivrons farcis au Carré Frais

Pour 4 personnes
• Préparation : 20 min

• 12 piments doux (petits poivrons) • 60 g de tomates séchées • 1 branche de basilic • 6 tranches très fines de jambon cru • 4 portions de 75 g de Carré Frais • huile d'olive • vinaigre balsamique • un peu de piment (facultatif) • sel • poivre

• Evidez les poivrons par la tige. • Ebouillantez-les, et refroidissez-les sous l'eau froide. • Hachez les tomates. • Ecrasez les Carré Frais, et mélangez-les avec les tomates séchées, le piment, le basilic, le sel et le poivre. • Emplissez-en les poivrons. Enroulez-les dans 1/2 tranche de jambon cru. • Disposez dans un plat, et laissez macérer 3 heures dans un mélange huile d'olive/ vinaigre balsamique.

Rillettes de sardines au Carré Frais



Pour 8 personnes
• Préparation : 15 min

• 2 Carré Frais de 75 g • 1 yaourt • 1 boîte de sardine aux piments • 2 tranches de saumon fumé • aneth • 1 jus de citron

• Ouvrir la boîte de sardines. • Enlever l'arrête centrale des sardines. • Enlever les piments, et conserver l'huile de la boîte. • Ecraser les sardines avec les Carré Frais. • Selon les goûts (pour un goût plus pimenté) ajouter l'huile contenue dans la boîte. Bien mélanger. • Hacher le saumon et l'aneth, et ajouter au mélange. • Ajouter le jus de citron et le yaourt. • Servir sur des tranches de pain au son ou de campagne grillées.

Maison Boursault côté Sud

Pour 10 tapas • Préparation : 10-20 min

• 1 Paillé de Bourgogne • 10 tomates cocktails • 1 boite de thon à l'huile • 1/2 citron confit • 2 pincées de romarin séché

• Ouvrir la boite de thon puis en retirer l'huile. • Hacher finement le citron confit. • Couper le dessus des tomates cocktail puis les vider avec une petite cuillère. • Dans un bol, écraser le Boursault puis ajouter le thon à l'huile, le romarin, le citron confit et mélanger grossièrement. • Garnir les tomates cocktails du mélange au Paillé de Bourgogne et replacer le petit chapeau. • Servir bien frais.

• 1 Boursault • 50 g de noisettes • 50 g de pistaches • 80 g de pignons de pin • 200 g de farine • 5 cl d'eau • 2 œufs • 1 pincée de thym • sel • poivre

• Hacher grossièrement les fruits secs puis les placer dans un bol. • Couper en gros morceaux le Boursault. • Faire chauffer la friteuse à 150° à 160°. • Dans un saladier, placer la farine, l'eau, les œufs et la levure chimique, puis mélanger du bout des doigts. La pâte doit être onctueuse. • Ajouter le Boursault puis mélanger délicatement. • A l'aide d'une petite cuillère, façonner de petites boules de la taille d'une petite noix puis les rouler dans les fruits secs. Les faire frire jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. • Placer sur une feuille de papier absorbant. • Servir sans attendre.

• 1 Pié d'Angloys • 1 batavia • 2 petites tomates • 1 bouquet de ciboulette • 1 bouquet de cerfeuil • 150 g d'olives vertes dénoyautées farcies au poivrons

• Laver la salade et réserver de côté les 10 plus grandes feuilles. • Laver et couper les tomates en petits cubes. • Placer le Pié d'Angloys dans un bol et l'écraser avec une fourchette, puis ajouter les cubes de tomates et les olives dénoyautées coupées grossièrement. • Hacher les herbes et les ajouter au mélange. • Placer sur le bord d'une feuille de salade une cuillérée du mélange au Pié d'Angloys. • Rouler la feuille de salade puis rabattre les 2 cotés sur la partie inférieure pour garder la préparation pliée. • Recommencer l'opération avec chaque feuille de salade puis placer les rouleaux au frais 5 min. • Servir bien frais.

Trattoria Maison Boursault

Pour 12 tapas • Préparation : 20 min

• 1 Paillé de Bourgogne • 1 pain bruschetta ou 1 pain italien • 70 g de tomates séchées • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 gousse d'ail • 5 cl de lait

• Couper les tomates séchées en petits morceaux. Couper toute la croûte du pain italien, la hacher grossièrement et la réserver de côté. • Dans un saladier, placer le Boursault coupé en morceaux et la mie de pain émiettée. • Ajouter la tomate séchée, l'ail écrasé et le lait puis mélanger. Façonner de petites boulettes et les placer au frais. • Placer la croûte du pain sous le grill du four pendant deux minutes, puis sortir les boulettes du frais et les rouler dans les morceaux de pain grillé. • Servir au bout de longs bâtonnets en bois.

• 1 Boursault • 250 g de pâtes Sombreroni (en épicerie fine) ou coquillages (en grandes surfaces) • 100 g de concombre • 1/2 poivron • 100 g d'anchois marinés au citron

• Cuire les pâtes dans un grand volume d'eau en suivant les indications de l'emballage. • Rincer à l'eau froide et réserver de côté. Laver et couper le poivron et le concombre en petit dés. • Dans un bol, mélanger le Boursault, les dés de concombres et les dés de poivrons. • Garnir les pâtes avec le mélange au Boursault et un anchois. Placer sur une assiette et servir bien frais.

• 1 Pié d'Angloys • 12 gressins au sésame, pavot etc. • 6 fines tranches de jambon cru San Daniele • 2 pêches

• Couper les 6 tranches de San Daniele en deux dans le sens de la longueur. • Laver et éplucher la pêche puis la couper en lamelles. Couper le Pié d'Angloys en grosses tranches puis recouper les tranches en trois. • Placer au bout d'une tranche de San Daniele, un morceau de Pié d'Angloys, le bout d'un grissin et un morceau de pêche, puis rouler autour la tranche de San Daniele. • Placer 10 min au frais avant de servir.

Cake courgettes et Carré Frais

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min

• 1 courgette • 3 œufs • 1 sachet de levure chimique • 180 g de farine • 200 g de Carré Frais (8 portions de 25 g) • 10 cl de lait • 50 g de pignons de pins oude noisettes • 1 c. à soupe de basilic ciselé • 2 c. à soupe d'huile d'olive • poivre • 10 g de beurre • farine (pour le moule)

• Préchauffez le four à thermostat 6 (180°C). • Coupez les extrémités de la courgette, lavez-la, coupez-la en rondelles fines, et faites colorer à l'huile d'olive à feu très vif. • Salez et poivrez. • Faites dorer les pignons de pin (ou noisettes concassées) sans matière grasse dans une poêle anti-adhésive. • Mélangez la farine, la levure et les œufs, ajoutez peu à peu le lait chaud. • Ajoutez les rondelles de courgette, les Carré Frais coupés en dés, les pignons, le basilic ciselé et un peu de poivre. • Faites cuire pendant 45 min au four dans un moule à cake beurré et fariné. • Dégustez froid ou tiède en entrée, pique-nique, ou en plat principal avec une salade ou une ratatouille. Idéal pour les végétariens !

Artichauts farcis au Carré Frais

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

• 4 fonds d'artichaut (frais, surgelés, conserves : au choix) • 4 Carré Frais de 75 g • 4 magrets de canard fumé • ail • persil

• Faire cuire les artichauts. • Mélanger ensemble ail, fines herbes, Carré Frais. • Remplir les fonds d'artichauts avec la préparation. • Déposer le magret de canard sur la préparation. • Décorer d'un brin de ciboulette. • Servir en accompagnement de viandes grillées.

Crêpes à la crème de Carré Frais et au sirop d'érable

Pour 4 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 10 min

• 1 à 2 c. à soupe de yaourt • 200 g de Carré Frais • 4 c. à soupe de sirop d'érable • 2 c. à soupe de noix hachées • 8 crêpes

• Mélanger le yaourt au Carré Frais. Mélanger le sirop d'érable aux noix. • Ajouter le mélange sirop d'érable et noix au Carré Frais. • Préparer votre recette de crêpes préférée. • Enduire une moitié de crêpes de Carré Frais au sirop d'érable. • Rabattre la deuxième moitié sur la première, et plier la crêpe de nouveau en deux. • Continuer jusqu'à épuisement des crêpes. • Diviser la sauce restante parmi les crêpes. • Saupoudrez de noix hachées.

Terrine de St Jacques et poivrons au Carré Frais

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min

• 20 noix de St Jacques • 1 poivron rouge • 1 poivron vert • 10 Carré Frais de 25 g • ciboulette ciselée

• Détailler les poivrons en julienne. • Les faire revenir doucement 10 min à couvert, puis 10 min à découvert, dans un peu d'huile d'olive. • Réserver au frais. • Faire revenir 1 minute sur chaque face, les noix de St Jacques. • Mélanger les poivrons, la ciboulette ciselée et les Carré Frais. • Recouvrir le fond d'un moule à cake avec du film plastique. • Verser une couche du mélange poivron/Carré Frais au fond du moule, disposer 10 noix. • Recouvrir à nouveau du mélange. • Mettre les noix restantes, et finir de recouvrir avec le mélange. • Couvrir la terrine de film plastique, et laisser au frais 1 heure, avant de servir.

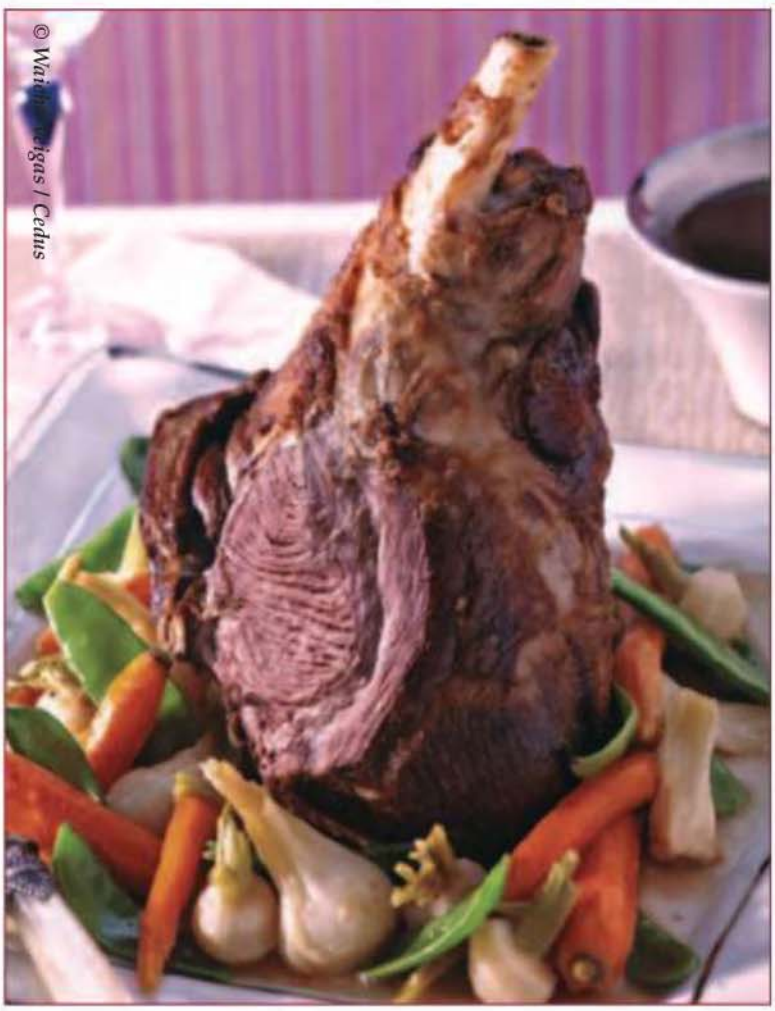
Noix de gigot à la ficelle

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 40 min

• 1,2 kg de gigot raccourci et désossé • 1 botte de carottes nouvelles • 1 botte de navets nouveaux • 1 botte d'oignons blancs nouveaux • 300 g de pois gourmands • 1 gros oignon • 3 clous de girofle • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil plat) • 1 morceau de gingembre frais • 6 branches de coriandre fraîche • 2 c. à soupe de gros sel • 1 c. à soupe de poivre noir en grains ou mélange de 5 baies • 1 c. à soupe d'huile d'olive

Sauce balsamique : 1 oignon ou 3 échalotes • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 25 cl de vin blanc sec • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique

• Ficeler e gigot et faire une grande boucle de ficelle à chaque extrémité. • Préparer les légumes : peler les oignons nouveaux en leur laissant un petit bout de queue, peler les carottes et les navets et effiler les pois gourmands. • Mettre l'huile d'olive dans un faitout et y faire rissoler le gigot rapidement. • Oter le gigot et verser 3 ou 4 l d'eau dans le faitout, selon sa taille. • Ajouter l'oignon coupé en quartiers et piqué avec les clous de girofle. • Dans une étamine, rassembler le bouquet garni, la coriandre, le gingembre pelé et coupé en rondelles et le poivre. • La placer dans le faitout et saler. • Porter à ébullition pendant 10 min. • Passer le manche d'une cuillère en bois dans les boucles de ficelle du gigot et placer la cuillère en travers du faitout pour que la viande soit immergée sans toucher le fond. • Compter 25 min de cuisson frémissante. • Au bout de 10 min de cuisson, ajouter les carottes, les navets, les petits oignons et les pois gourmands dans le faitout. • Pendant ce temps, préparer la sauce: peler l'oignon (ou les échalotes) et le hacher finement. • Le mettre dans une poêle avec l'huile d'olive et le faire fondre sur feu doux. Ne pas le laisser colorer. • Le saupoudrer alors de sucre et le faire caraméliser jusqu'à ce qu'il blondisse. • Déglacer la poêle avec le vinaigre balsamique en grattant bien, donner un bouillon, puis mouiller avec le vin blanc. • Faire réduire la sauce jusqu'à ce qu'elle devienne un peu onctueuse. • Pour servir, sortir la noix de gigot du faitout et la laisser reposer 5 min sous une feuille d'aluminium, puis la trancher. • Dresser les tranches sur un plot très chaud. • Sortir les légumes à l'aide d'une écumoire et les disposer autour du gigot. • Présenter la sauce à part dans une saucière chaude.


© Wa... Vigas / Cedus

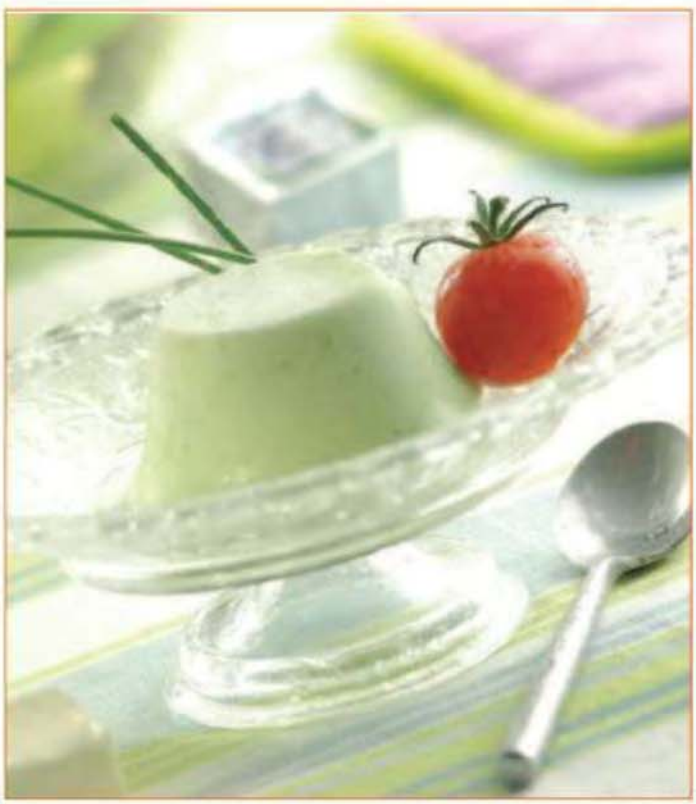
Muffins myrtilles au coeur de Carré Frais

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

• 180g de farine • 200 g de sucre cristallisé • 1/2 c. à café de sel • 2 c. à café de levure • le zeste d'un citron • 1 gros œuf • 1/2 yaourt • 2 Carré Frais de 75 g • 6 cl d'huile • 150 g de myrtilles congelées • 25 g de noix de pécan hachées

• Préchauffer le four à 190°C. Utiliser des moules à muffin en silicone. • Bien mélanger les ingrédients suivants dans 2 récipients séparés : mélange 1 : farine, levure, sel, sucre, zeste de citron et noix de pécan ; mélange 2 : œuf, yaourt, Carré Frais, huile. • Faire un puit dans le mélange 1 et y introduire le mélange 2. • Homogénéiser légèrement et rapidement, mais surtout, ne pas trop battre la pâte, elle doit avoir un aspect grumeleux. • Ajouter les myrtilles. • A l'aide d'une cuillère, remplir les moules de pâte au 2/3 et faire cuire 20 à 25 minutes. • Laisser refroidir 10 minutes puis démouler sur une grille. Déguster !

Sorbet raffiné de Carré Frais à la ciboulette



Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 6 min

• 300 g de Carré Frais • 40 cl d'eau • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de ciboulette • sel • poivre

• Mixer l'ail et la ciboulette. • Mettre le mélange dans un peu d'eau, et porter à ébullition pendant 1 minute. • Attendre jusqu'au refroidissement, et ajouter le sel (3 pincées) et le poivre (5 tours de moulin). • Incorporer le tout au Carré Frais. • Bien mélanger, puis verser dans une sorbetière et laisser prendre au congélateur. • Ce plat délicieux peut indifféremment s'accommoder comme entrée (sous la forme d'un dôme, entouré de tomates cerises), ou venir après le plat principal pour remplacer le fromage.

Carpaccio de St Jacques

Pour 4 personnes

Marinade : • le jus d'un demi citron vert • 10 cl de lait de coco • 10 cl d'huile d'olive «Grand Cru» • poivre de Séchuan ou poivre au moulin • 12 coquilles St Jacques
Décor : 3-4 tiges de coriandre ciselées • 30 g de poivron rouge épluché et coupé en petits dés • fleur de sel • poivre au moulin

• Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients et réserver. • Ouvrir les coquilles St Jacques. • Détacher les noix à l'aide d'un petit couteau et sans laisser le nerf. • Bien les laver puis les sécher sur du papier absorbant. • Trancher les noix de St Jacques en fines lamelles. • Les répartir sur de jolies assiettes. • Verser la marinade sur les St Jacques. • Saler et donner un tour de moulin à poivre. • Décorer avec la coriandre ciselée et les dés de poivron rouge. • Attendre 5 min avant de les servir, avec des toasts de pain de campagne légèrement grillés et une salade de roquette au parmesan assaisonnée de vinaigre balsamique et d'un filet d'huile d'olive «Grand Cru».

Gazpacho de fraises

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Repos : 30 min

• 300 g de fraises • 100 g de turrón • 50 g de sucre • 1 citron • 10 cl d'huile d'olive • quelques tiges de menthe • poivre • 1 grenade pour la décoration

• Lavez et équeutez les fraises. Passez-les au mixer par petites impulsions jusqu'à ce que le jus soit fluide. • Poivrez et sucrez à volonté puis réservez au frais. • Battez l'huile d'olive avec te jus de citron et réservez au congélateur pendant 30 min pour faire figer l'huile d'olive. • Pendant ce temps, concassez te turrón au couteau et disposez-le au fond de verres ou de coupelles. • Ciselez quelques brins de menthe en gardant 4 jolies feuilles. • Sortez l'huile d'olive du congélateur et fouettez-la à nouveau pour t'émulsionner. • Versez la soupe de fraises avec la menthe ciselée dans les verres sur le turrón concassé et couvrez d'une fine pellicule d'huile citronnée. • Posez quelques feuilles de menthe pour décorer et également si vous le souhaitez quelques grains de grenade à la surface. • Servez très frais.

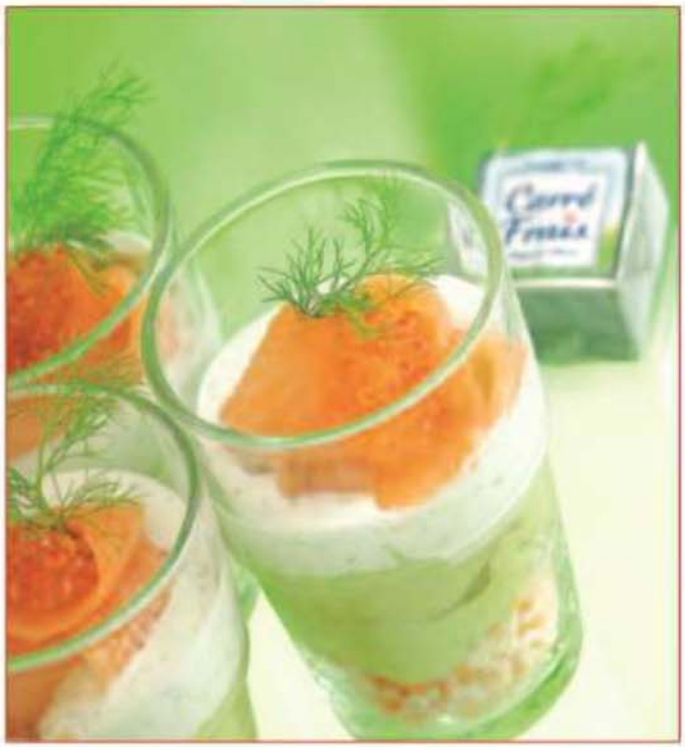
Cake salé au chorizo

Pour 6 personnes

• 200 g de farine • 1 petit paquet de levure chimique • 1 c. à café de sel fin • 3 œufs • 20 cl d'huile d'olive «Grand Cru» • 200 g de gruyère ou d'emmenthal râpé • 2 yaourts nature et un demi • 8 feuilles de basilic ciselées • 100 g de chorizo en dés

• Mélanger énergiquement les œufs avec le sel, les yaourts, l'huile d'olive et le fromage râpé. • Ajouter la farine mélangée avec la levure chimique puis le chorizo et le basilic. • Faire cuire dans un four préchauffé, à 160°C pendant environ 15 minutes dans un moule en silicone afin de le démouler facilement.

Verrines fraîcheur au Carré Frais



Pour 4 personnes • Préparation : 20 min

• 4 verrines ou minis-verres • 1 avocat • 3 c. à soupe de surimi râpé • 1 jus de citron vert • 2 Carré Frais de 75 g • 2 c. à soupe de crème fleurette • aneth frais (équivalent d'une cuillère à café) • 2 tranches de saumon fumé • poivre du moulin Décor : quelques oeufs de saumon • brindilles d'aneth

• Dans vos quatre verres, répartissez équitablement les 3 cuillères à soupe de surimi râpé. • Réduisez en purée votre avocat avec le demi jus du citron vert. • Répartissez toujours aussi équitablement entre les 4 verres. • Mixez les 2 Carré Frais avec l'aneth frais et la crème fleurette et un peu de poivre du moulin. • Répartissez toujours de la même manière dans les 4 verres. • Coupez en lamelles très fines vos deux tranches de saumon fumé que vous disposez dans les verres en essayant de dessiner comme un rond ou une spirale qui s'entremêlent. • Disposez 3 ou 4 œufs de saumon au centre ainsi que des brins d'aneth, quelques gouttes de citron vert, unpeu de poivre. • Mettre au frigo, dans la partie la plus froide et ne sortir qu'au moment de se mettre à table.

Glace à l'huile d'olive, financier au basilic

Pour 6 personnes

• 1 l de lait entier • 80 g de lait en poudre à 0% • 300 g de sucre semoule • 50 cl d'huile d'olive «Grand Cru» • huile d'olive au basilic • 4-5 feuilles de basilic • 1 pot de pesto de 100 g Financiers au basilic : 40 g de poudre d'amandes • 40 g de sucre glace • 40 g de farine • 1/2 paquet de levure chimique • 3 blancs d'œufs • 30 g de beurre

• La glace : mélanger le lait entier, le lait en poudre, le sucre, et l'huile d'olive. • Faire chauffer le tout. • Bien mélanger jusqu'à obtenir un mélange mousseux. • Laisser reposer au réfrigérateur pendant 4 h. • Placer dans la sorbetière et réserver au congélateur jusqu'au moment de servir. • Les financiers : mélanger la poudre d'amande, le sucre glace, la farine et la levure. • Chauffer le beurre sans le faire noircir. • Le passer dans un chinois et l'ajouter au mélange. • Ajouter les blancs d'œufs, l'huile d'olive parfumée au basilic et quelques feuilles de basilic ciselées. • Les faire cuire au four à 230°C pendant 10 à 12 min dans des moules en silicone.

Tartine printanière au Carré Frais

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

• 250 g d'asperges blanches • 1 c. à café de moutarde • 1 Carré Frais de 75 g • 2 tranches de jambon de pays (Auvergne, montagne...) • 1 gousse d'ail • filet d'huile d'olive • ciboulette • persil • poivre • sel • 2 grandes tranches de pain de campagne ou aux noix

• Eplucher les asperges, et les faire cuire 20 min dans l'eau bouillante salée pour qu'elles soient bien tendres. • Garder 4 pointes de côté. Bien essorer les autres asperges, et les couper en tronçons. • Mettre les asperges dans un mixer, avec la moutarde et le Carré Frais. • Mixer, jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. • Ajouter ciboulette, persil et poivre. • Réserver au frais. • Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive, et faire dorer les tranches de pain. • Quand le pain est bien croustillant, le sortir et le frotter avec une gousse d'ail coupée en deux. • Juste avant de servir, tartiner le pain avec la crème au Carré Frais, et disposer des chiffonades de jambon de pays. • Déguster frais, accompagné d'une salade.

Meli-mélo de légumes au manchego et chorizo

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Repos : 3 min

• 12 tranches de chorizo • 100 g de manchego en bloc • 1 carotte • 1 courgette • 1 radis blanc long (à défaut un radis noir) • 4 tiges de céleri branche • 1 sachet de roquette • 1 citron • 10 cl d'huile d'olive • 1 c. à café de vinaigre de Xérès • ciboulette • sel

• Faites dorer à ta poêle sans matière grasse les tranches de chorizo jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. • Réservez-les sur un papier absorbant. • Pelez la carotte et le radis blanc. • Lavez et équeutez la courgette et le céleri. • Coupez les légumes en lamelles aussi finement que possible à l'aide d'une mandoline ou d'un économe. • Versez tes légumes, au fur et à mesure, dans une bassine d'eau glacée et citronnée pour qu'ils restent parfaits et très frais. • Egouttez-les et essorez-les délicatement dans un torchon. • Dressez les lamelles de légumes sur chaque assiette et versez dessus un filet d'huile d'olive et quelques gouttes de Xérès. • Faites de beaux copeaux de manchego à l'aide d'un économe et disposez-Les sur la salade. • Répartissez la roquette autour ainsi que les tranches de chorizo coupées en deux. • Assaisonnez d'une pincée de fleur de sel et d'un tour de moulin à poivre. • Parsemez de ciboulette ciselée et servez sans attendre cette salade fraîcheur.

Aiguillettes de canard à la sauce soja et riz à la cannelle

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 10 min • Marinade : 30 min

• 600 g d'aiguillettes de canard ou de canette • 10 cl de sauce soja douce • 1 gousse d'ail • 1 échalote • 20 g de miel • 200 g de riz • 1/2 c. à café de cannelle • 100 g de pignon de pins • 50 g de raisins secs • poivre

• Eplucher l'échalote et la gousse d'ail, puis les hacher finement. • Placer les aiguillettes de canard dans un plat creux puis recouvrir de l'ail et de l'échalote, ajouter ensuite la sauce soja, le miel et poivrer. • Bien mélanger tous les ingrédients avec les aiguillettes et laisser mariner au moins trente minutes. • Faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet, puis réserver. • Retirer les aiguillettes de la marinade pour les faire cuire dans une poêle bien chaude, une à deux minutes de chaque côté. • Retirer les aiguillettes et faire légèrement revenir le jus de la marinade dans la poêle. • Mélanger le riz avec la cannelle et les fruits secs hachés grossièrement. • Placer dans chaque assiette les aiguillettes de canard puis le riz à la cannelle et finir par une ou deux cuillères de marinade réduite. • Servir sans attendre.

Brochettes de bœuf et demi-lunes «Just à la poêle»

Pour 4 personne • Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

• 1 sachet de demi-lunes «Just à la poêle» de McCain • 500 g de rumsteak • 6 champignons de Paris • 2 petits poivrons verts, jaunes et rouges • 6 petits oignons blancs • 1 c. à soupe de marjolaine en poudre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • paprika • sel • poivre

• Coupez la viande en dés réguliers. • Coupez les champignons en lamelles. • Epluchez puis coupez en 2 les oignons. • Pelez lez poivrons, retirez-en les graines, coupez la pulpe en morceaux réguliers. • Sur les brochettes, enfilez les dés de rumsteak parmi lesquels vous glissez quelques lamelles de champignons et quelques moitiés d'oignons. • Séparez chaque morceau de viande par un morceau de poivron. • Enduisez les brochettes d'un peu d'huile, saupoudrez-les de paprika, de marjolaine, de sel et de poivre. • Faites griller sur le feu vif pendant 4-5 min en retournant régulièrement. • Faites chauffer ensuite, sans ajouter d'huile, une poêle pendant 2 min. • Versez la moitié du sachet de demi-lunes «Just à la poêle». • Cuisez à feu vif pendant 4 min en remuant. • Baissez le feu de moitié et laissez cuire encore 6-7 min. • Vous pouvez servir les demi-lunes dans un verre.

Canard rôti au miel de coriandre, carottes fondantes

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 45 min à 1 h

• 1 canard ou canette • 150 g de miel d'acacia • 600 g de carottes • 1 gousse d'ail • 1 c. à café de graines de coriandre concassées • jus de citron • 1 oignon • 20 cl de vin blanc sec

• Laver et éplucher les carottes et l'oignon. • Emincer finement l'oignon et couper les carottes en sifflets. • Brider le canard avec une ficelle à rôtir puis le placer dans un plat allant au four et ajouter le miel, la moitié du vin blanc, la coriandre, la gousse d'ail écrasée, saler et poivrer. • Placer le canard au four à 200°C pendant 45 min ou plus selon la taille. • Napper régulièrement le canard de son jus pour ne pas qu'il sèche. • Pendant ce temps faire revenir l'oignon quelques minutes puis ajouter le vin blanc, les carottes, le demi jus de citron, saler et poivrer. • Laisser cuire 20 min puis ajouter les carottes dans le plat du canard et poursuivre la cuisson. • Ajouter un peu d'eau si nécessaire. • Servir sans trop attendre.

Aiguillettes de poulet et cubes «Just à la poêle»

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

• 4 blancs de poulet • 2 échalotes • 1 botte de persil • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 sachet de cubes «Just à la poêle» de McCain

• Pelez et émincez les échalotes. • Coupez le persil en petits bouts. • Découpez les blancs de poulet en aiguillettes. • Dans une grande poêle, faites dorer les aiguillettes de poulet à feu vif pendant 3 min avec de l'huile d'olive. • Ajoutez les échalotes et le persil, laissez cuire environ 8 min à feu doux. • Pendant ce temps, faites chauffer une autre poêle à feu vif pendant 2 min sans ajouter l'huile. • Versez un sachet de cubes «Just à la poêle» et faites cuire à feu vif 4 min en remuant fréquemment. • Baissez le feu de moitié et laissez cuire encore 6-7 min. • Présentez vos aiguillettes servies dans des petits verres.

Riz en paëlla au poulet et palourdes

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 30 min

• 4 blancs de poulet fermier • 20 palourdes • 80 g de riz rond • 3 poivrons (rouge, vert, jaune) • 2 tomates • 1 oignon • 5 cl d'huile d'olive • 10 cl de vin blanc • 1 c. à café de paprika • sel

• Rincez les palourdes et laissez-les dégorger dans de l'eau froide. • Coupez les tomates en quartiers, épépinez-les et émincez-les en cubes. • Coupez les poivrons en deux, épépinez-les et coupez-les en lanières. • Pelez et émincez l'oignon assez finement. • Coupez les blancs de poulet en morceaux. • Faites chauffer un peu l'huile d'olive dans une cocotte fermée et faites cuire à feu moyen les morceaux de poulet en commençant par le côté peau. • Après 15 min, quand ils sont bien dorés, tournez-les et poursuivez la cuisson pendant 5 min avant de les retirer. • Mettre dans la cocotte chaude les rondelles d'oignon, les poivrons en lanières et laissez cuire 3 min. • Ajoutez le riz et faites cuire 2 min de plus pour qu'il soit bien enrobé. • Ajoutez les cubes de tomates et versez un verre d'eau. • Assaisonnez de sel et de paprika, et laissez cuire à feu doux en versant de l'eau au fur et à mesure des besoins du riz. • Quand celui-ci est presque cuit, mais encore ferme, enfoncez les morceaux de poulet dans le riz et posez dessus les palourdes. • Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que toutes les palourdes soient ouvertes. • Décoquillez les palourdes en prenant soin de laisser leur jus dans la cocotte. • Conservez-en quelques unes pour la décoration. • Servez le riz dans un plat chaud avec les morceaux de poulet et les coquillages.

Parmentier de canard aux morilles

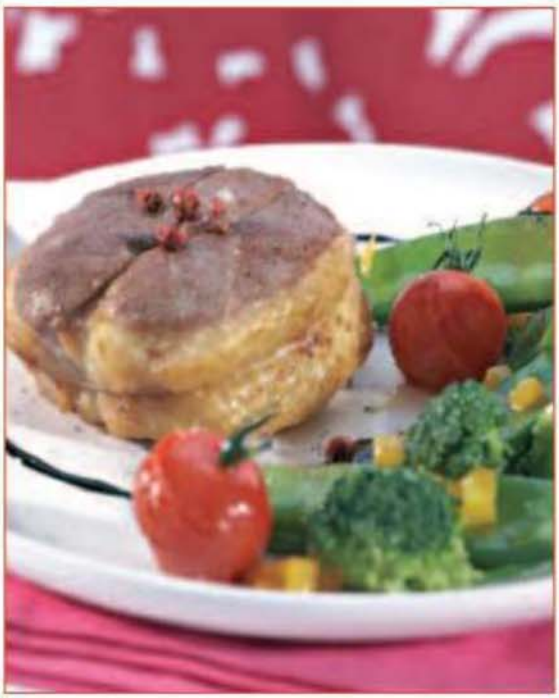
Pour 4 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 45 min

• 2 cuisses de canard ou 4 cuisses de canettes • 500 g de pommes de terre • 150 g de beurre • 10 cl de crème liquide • 50 g de morilles déshydratées ou 170 g de morilles fraîches • 1 branche de thym • 1/2 branche de romarin • 1 oignon • 2 pincées de noix de muscade • sel • poivre

• Faire chauffer le four à 180°C. • Placer les cuisses de canard dans un plat à gratiner puis effriter le thym et le romarin, l'oignon haché, les cuisses de canard et 5 cl d'eau. • Placer au four pendant 30 minutes. • Pendant ce temps, faire cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau salée pendant 20 à 30 minutes selon leur taille. • Après la cuisson les placer quelques instants sous l'eau froide puis en retirer la peau et les passer au presse purée. • Faire réhydrater les morilles dans un bol rempli d'eau tiède puis les rincer sous l'eau froide et les trancher finement. • Mélanger la purée aux morilles puis ajouter le beurre coupé en dés et la crème liquide puis saler et poivrer. • Mélanger juste suffisamment pour incorporer les ingrédients. • Retirer les cuisses de canard du four puis retirer la chair en l'effilochant grossièrement. • Mélanger la chair de canard avec le jus de cuisson. • Placer la moitié de la purée dans le fond du plat à gratiner puis étaler la chair de canard et finir en étalant le reste de la purée. • Strier le dessus du hachis Parmentier à l'aide d'une fourchette. Placer au four 20 à 25 min à 210°C.

Tournedos de canard et sa poilée de légumes minute

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min



• 4 tournedos de canard • 200 g de pois gourmands • 200 g de sommités de brocolis • 100 g de tomates cerises • 1/2 poivron jaune • 1 oignon • 1 branche de thym • 10 cl de vinaigre balsamique • sel • poivre

• Laver les légumes puis couper les tomates cerises en deux, hacher l'oignon, et couper en petits dés le poivron jaune. • Réserver cette préparation. • Placer le vinaigre balsamique dans une petite casserole et laisser réduire de moitié. • Faire chauffer deux poêles, placer dans l'une le mélange de légumes, et dans l'autre les tournedos. Saler et poivrer. • Cuire les tournedos deux à trois minutes de chaque côté selon la cuisson désirée. • Mélanger régulièrement les légumes. • Placer dans chaque assiette un tournedos, quelques légumes sautés et un cordon de vinaigre balsamique réduit. • Servir sans attendre.

Carré d'agneau «Du bout des doigts» et sa mousseline de pommes de terre

Pour 3 personnes

Carré d'agneau : 3 côtes manchonnées jusqu'à la noix d'environ 200 g chacune • 2 c. à s de pesto au basilic en bocal • La mousseline : 1 kg de pommes de terre Charlotte • 1 pincée de curcuma • 100 g de beurre • 1 c. à café de sel fin • 10 cl de crème fraîche liquide • 10 cl d'huile d'olive «Grand Cru»

• Éplucher les pommes de terre et les couper en gros morceaux réguliers. • Les cuire à l'eau avec le curcuma pendant environ 25 min. • Les passer au presse-purée, ajouter le beurre, la crème légèrement chauffée, le sel, et l'huile d'olive. • Rectifier l'assaisonnement et réserver. • Préchauffer le four thermostat 4/5. • Poêler les côtes d'agneau avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. • Les disposer dans un plat et enfourner 15 à 20 min. • Dresser sur chaque assiette, 1 côte d'agneau avec une quenelle de mousseline de pommes de terre. • Arroser la quenelle d'un peu de jus de viande et d'un filet d'huile d'olive. • Ajouter un trait de pesto sur chaque côte.

Tajine de cuisses de canard aux fruits secs

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min à 1 h

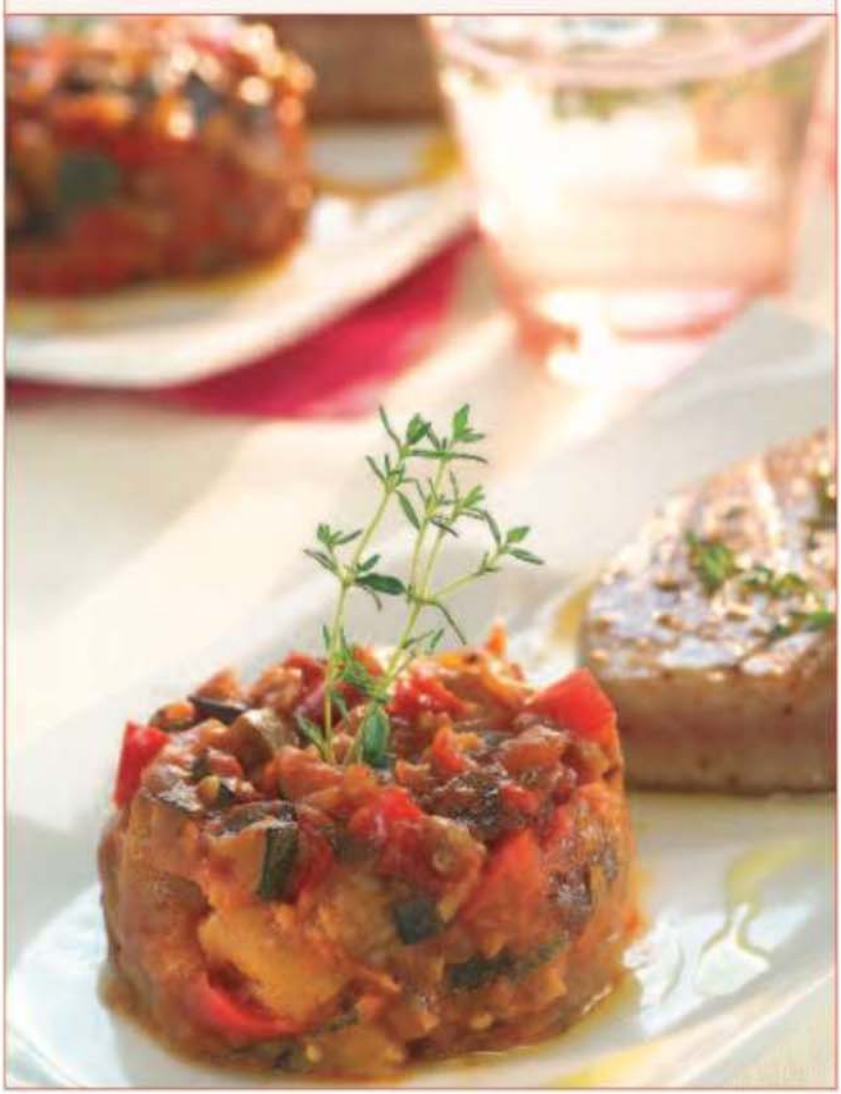
• 4 cuisses de canard ou canette • 500 g de pommes de terre • 200 g de carottes • 2 oignons • 100 g d'abricots secs • 70 g de dattes • 50 g d'amandes • 30 g de pignons de pins • 50 g de noisettes • 2 c. à soupe de miel • 1 c. à café de cumin • 2 c. à soupe d'huile d'arachide

• Eplucher les pommes de terre, les oignons et les carottes. • Couper les carottes en sifflets et les pommes de terre en rondelles de 1 cm d'épaisseur. • Couper les oignons, les abricots et retirer les noyaux des dattes. • Faire revenir les cuisses de canard dans le tajine avec deux cuillères à soupe d'huile d'arachide. • Retirer les cuisses lorsqu'elles sont bien dorées, puis faire revenir tous les autres ingrédients dans le tajine pendant 5 à 10 min. • Ajouter le miel, le cumin et 15 cl d'eau. • Placer les cuisses de canard dans les légumes, et laisser mijoter 45 min à 1 h. • Servir bien chaud.

Ratatouille Provençale et son thon

• 4 pavés de thon bien rouge de 160 g pièce • 1/2 de Ratatouille Cuisinée à la Provençale Cassegrain • 4 gousses d'ail • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 g de piment d'Espelette • sel • poivre du moulin

• Disposer les pavés de thon dans un plat, les parsemer de piment d'Espelette, des gousses d'ail non épluchées écrasées et ajouter l'huile d'olive. • Recouvrir de film alimentaire et placer au réfrigérateur pendant 3 heures. • Faire chauffer dans une poêle les pavés de thon 2 min de chaque côté (les saisir vivement). • Les réserver sur une grille. • Réchauffer à feu doux la Ratatouille Cassegrain pendant 5 min. • Disposer 1 c. de ratatouille sur chaque assiette, ajouter le pavé de thon, un filet d'huile d'olive et un tour de moulin à poivre. • Vous pouvez aussi présenter cette recette avec la Ratatouille Cuisinée à la Provençale Cassegrain froide.



Quasi de veau petits pois c

• 1,2 kg de quasi de veau • 5 cl de vin blanc doux • 2 boîtes • 1/2 de petits pois carottes Cassegrain • 10 cl de bouillon de volaille • 3 bran-

• Salez et poivrez le quasi de tous les côtés. • Mettez l'huile à chauffer dans la cocotte. • Ajoutez 20 g de beurre. • Faites dorer la viande de tous les côtés à feu moyen. • Versez le vin. • Grattez le fond de la cocotte pour libérer les sucs. • Ajoutez les gousses d'ail écrasées non épluchées et le thym. • Versez le bouillon de volaille. • Couvrez

carottes mijotés dans son jus

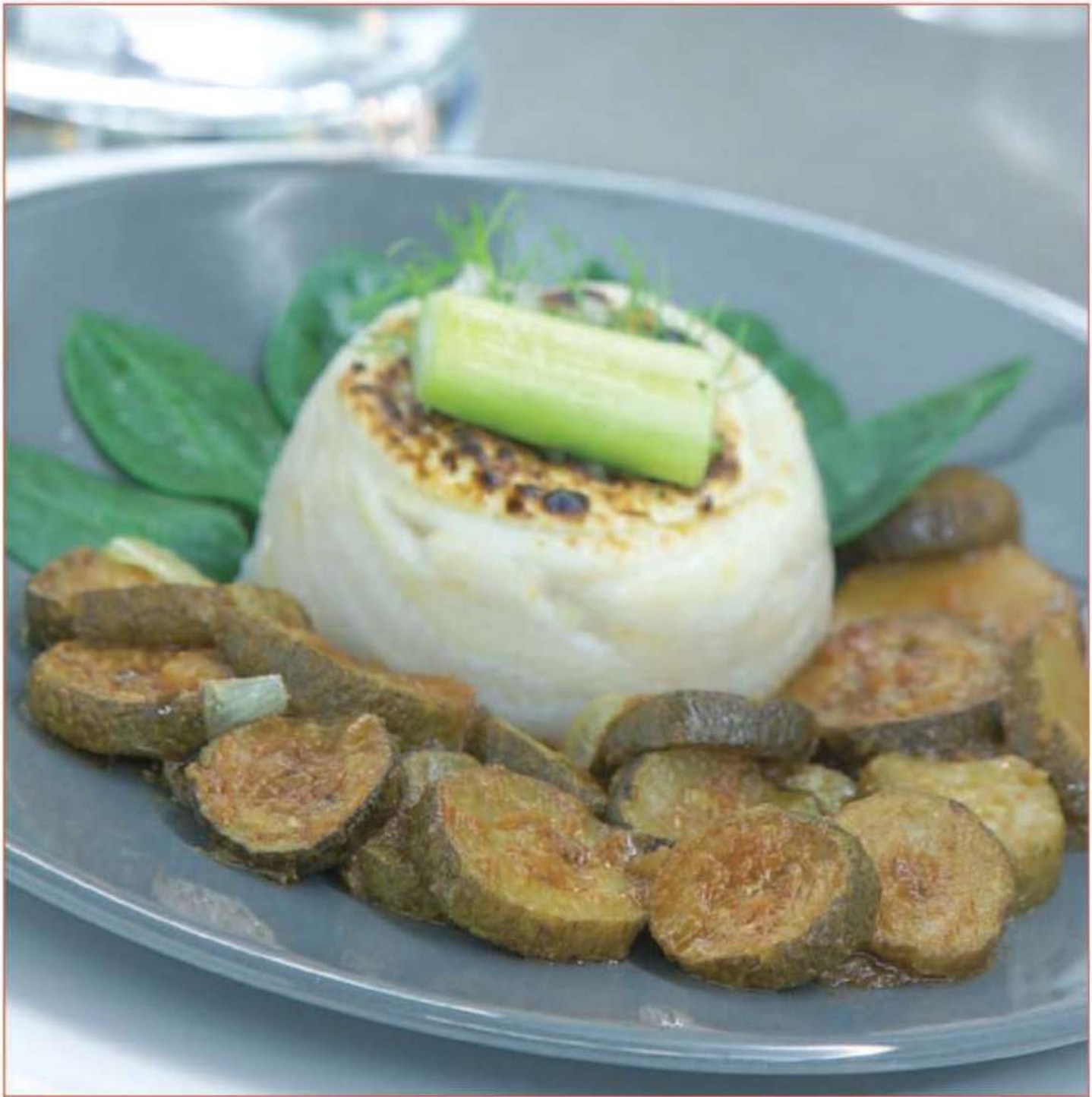
ches de thym • 3 c. a soupe d'huile • 2 gousses d'ail • 20 g de beurre • sel • poivre du moulin

la cocotte et laissez cuire à feu très doux pendant 35 min. • Retirez la viande et le thym. • Retirez un peu de gras du jus de cuisson. • Faites réduire le jus pendant 3-4 min. • Ajoutez les petits pois carottes Cassegrain dans ce jus et faites mijoter pendant 5 min. • Tranchez le quasi de veau et disposez dans les assiettes sur les petits pois carottes.

Rosace de St Jacques aux truffes

• 16 grosses noix de St Jacques • 5 g de brisures de truffes • 1 tomate • 5 cl de l'huile d'olive • 1 jus de citron • 8 feuilles de basilic • 40 g de parmesan entier • 20 feuilles de mâche • 2 cl de vinaigre balsamique • 1 boîte de Confit d'Aubergines Cassegrain • poivre de moulin • fleur de sel

• Les noix de St Jacques : nettoyer les noix de St Jacques et couper chacune en 3 rondelles. • Recouvrir un plat de papier cuisson, huiler, saler poivrer et disposer 4 rosaces de 12 rondelles chacune, parsemer de brisures de truffes et mettre au frais. • Tuile de parmesan : râper le parmesan et étaler en fine couche sur un plat. • Passer au four sur mode grill 2 à 3 min. • Lorsque le parmesan est doré, poser les tranches sur un rouleau à pâtisserie pour donner une forme arrondie. • Sauce vierge : couper la tomate épépinée en cube, mélanger les cubes au jus de citron et à l'huile d'olive, saler et poivrer. • Mettre le plat avec les 4 rosaces au four durant 8 min sur th. 6/7. • Disposer au centre d'une assiette le confit d'aubergines en cercle. • Poser les noix sorties du four sur le confit et disposer 5 feuilles de mâche autour, mettre la sauce vierge autour et rajouter la tuile de parmesan.



Courgettes cuisinées à la Provençale et leur timbale de sole à la crème

• 1 boîte de 375 g de Courgettes cuisinées à la Provençale Cassegrain • 4 beaux filets de sole • 50 g de crème fraîche • 1 œuf • 1 bulbe de fenouil émincé • quelques feuilles de basilic frais • fleur de sel • poivre du moulin

• Mixer les filets de sole, l'oeuf et la crème. • Assaisonner selon votre goût. • Remplir deux petits ramequins, préalablement huilés. • Passer les timbales 10 min au four th. 7 (210°C). • Pendant ce temps, faire réchauffer à feu doux les Courgettes cuisinées à la Provençale. • Démouler délicatement les timbales. • Dresser les courgettes autour des timbales. • Décorer avec quelques feuilles de basilic et un peu de fenouil.

Filets de rouget en escabèche, haricots blancs et lentilles en salade

• 8 rougets de 120 g pièce • 1 boîte • 1/2 de haricots blancs Cassegrain • fleur de sel • 1 boîte et 1/2 de lentilles cuisinées Cassegrain poivre • 2 gousses d'ail L'escabèche : 150 g de jeunes carottes • 150 g d'oignons nouveaux • 1 branche de thym • 1/2 feuille de laurier • 1/2 branche de romarin • 1 c. à café de coriandre • 1 citron jaune • 1,5 l de vin blanc sec • 50 g de vinaigre blanc cristal • 4 grains de poivre noir • 1 c. à café de piment d'Espelette • 4 feuilles de basilic

• Faites lever et ôtez les arêtes des filets de rouget par votre poissonnier. • Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle antiadhésive. • Salez légèrement les filets de rouget et saisissez-les rapidement côté peau. • Egouttez-les sur une grille. • L'escabèche : épluchez et lavez les légumes. • Coupez-les en rondelles de 5 mm d'épaisseur. • Versez le vin blanc et le vinaigre dans une cocotte. • Portez à ébullition. • Ajoutez les aromates (sauf le basilic), les oignons et les carottes. • Portez de nouveau à ébullition, retirez du feu et ajoutez le jus de citron.

Rossini de filet de canette et sa jardinière

Pour 4 personnes

• 4 filets de canette (140 g/pers) • 30 g de beurre • 4 tranches de foie d'oie frais (40 g/pers) • 1 oignon haché • 4 tranches de pain de mie rond • 2 feuilles de brick • 1 boîte de Jardinière Cassegrain 20 cl de jus de veau • 1 cl de vinaigre balsamique • sel • poivre

• Couper dans chaque feuille de brick 4 carrés identiques, faire dorer avec 20 g de beurre dans une poêle. • Quadriller les filets de canettes côté peau par de petites incisions après avoir enlevé le surplus de graisse. • Les saisir 2 min de chaque côté sans matière grasse, puis les mettre 10 min au four th. 6. • Dorer le pain de mie dans la graisse de cuisson. • Oter le reste de graisse et déglacer au vinaigre balsamique et jus de veau, réduire de moitié, saler et poivrer. • Dans une cocotte, faire suer un oignon haché et 10 g de beurre, rajouter la jardinière égouttée, saler, poivrer et chauffer 5 min. • Dans une poêle chaude, poêler les tranches de foie d'oie préalablement salées et poivrées pendant 1 min 30 de chaque côté. • Disposer le filet de canette tranché sur le pain dans une assiette et poser le foie gras poêlé sur le dessus en l'entourant de la sauce. • Poser 2 c. de jardinière à côté et un carré de feuille de brick dessus. • Faire un deuxième étage.

Carré d'agneau en croûte d'herbes

• 4 carrés d'agneau (170 g pièce) manchonnés • 70 g de chapelure • 25 g d'herbes hachées (ciboulette, persil, estragon) • 9 c. à soupe d'olive • 40 g de beurre • 1 boîte de Flageolets Cassegrain • 2 gousses d'ail • 4 échalotes • 30 g de carottes • 1 boîte de Fagots de Haricots verts et son lien de poireaux Cassegrain • 1/2 c. d'herbes de Provence • 20 cl de jus de veau sel de Guérande • 1 tomate fraîche • poivre • 1 pincée de piment d'Espelette • 1 pincée de sucre fin

• Mélanger la chapelure, les herbes hachées et 8 c. à soupe d'huile d'olive, saler, poivrer. • Saler et poivrer les carrés d'agneau et les saisir 4 min dans une poêle huilée. • Poser le mélange sur chacun des dos de carré et les cuire 20 min au four th. 6/7. • Faire suer 1 gousse d'ail, 1 échalote ciselée, les carottes coupées en petits cubes, le sucre, le piment et mouiller avec le jus de veau pendant 5 min pour la sauce. • Dans une cocotte, faire fondre 20 g de beurre avec l'ail et l'échalote restants, rajouter les flageolets égouttés, la tomate coupée en dés et les herbes, saler, poivrer et cuire 5 min. • Faire suer 2 échalotes ciselées dans 20 g de beurre, saler, poivrer, poser le tout sur les fagots et chauffer 5 min au four. • Dans une assiette, disposer un carré en croûte, 3 c. de flageolets en forme de quenelle et un fagot. • Saucer sur l'assiette.

Punch au jus de la passion

Pour 8 personnes • Préparation : 5 min

• 70 cl de rhum blanc • 10 cl de sirop de sucre • 50 cl de jus de fruit de la passion • 1 boîte de lait de coco (15 cl environ)

• Verser le rhum et le sirop de sucre dans une casserole. • Bien délayer, porter sur feu doux et donner juste un frisson. • Ajouter le lus de fruit de la passion, délayer et donner à nouveau un frisson. • Hors du feu, délayer le lait de coco dans la casserole. • Verser dans un bol à punch. • Servir dans des tasses à punch. • Boire bien chaud.

Fond de petits pois dans leur jus tiède à a menthe infusée et chèvre aux asperges sautées

• 2 boîtes 425 ml de petits pois Cassegrain • 1 boîte d'asperges Cassegrain • 1 bouquet de ciboulette • 1 bouquet de menthe • 1 échalote • 300 g de chèvre frais • 20 cl de crème liquide • 1 c. à soupe de vinaigre de vin • 2 c. à soupe d'huile d'olive

• Ecrasez e fromage frais avec l'huile d'olive, le vinaigre et une pincée de poivre. • Après avoir monté la crème en chantilly, incorporez-la au fromage. • Versez le mélange dans 4 tasses puis recouvrez d'un film étirable et placez-les au frais pendant 4h minimum. • Après avoir ouvert les boîtes de petits pois Cassegrain, séparez le jus des petits pois. • Faites bouillir le jus, incorporez-y la moitié du bouquet de menthe et laisser infuser pendant 20 min. • Epluchez l'échalote et hachez-la menu puis faites-la blondir dans une noix de beurre. • Ajoutez ensuite les petits pois. • Lorsque ceux-ci sont tièdes, ajoutez le jus après avoir ôté les feuilles de menthe. • Faites revenir les asperges dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'elles obtiennent une légère coloration rousse.

Terrine de jambon persillé

Pour 8 personnes • Préparation : 15 min

• 2 sachets de Gelée au Madère Maggi • 200 g de dés de jambon • 1 gros bouquet de persil • 500 ml d'eau

• Dans une casserole, préparez la Gelée au Madère en délayant 2 sachets dans 500 ml d'eau. • Portez lentement à ébullition sans cesser de remuer. • Dès les premiers bouillons, retirez du feu et laissez refroidir. • Lavez, équeutez et hachez finement le persil. • Versez une fine couche de gelée dans un moule et placez-le 3 min au congélateur. • Mélangez la gelée restante, le persil haché et les dés de jambon. • Versez la moitié dans le moule et congelez 15 min. • Ajoutez l'autre moitié et placez 2 h au réfrigérateur. • Démoulez et servez.

Mille-feuilles de Sainte-Maure craquant aux figues

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

• 1 Sainte-Maure coupé en tranches • 80 g de fromage blanc • 2 blancs d'œufs • 2 c. à soupe d'herbes mélangées ciselées • 1 oignon • 10 figues séchées • 1 c. à soupe de miel liquide • 20 g de beurre • poivre

© Sopexa / Pierre-Louis Viel

• Faites fondre l'oignon émincé au beurre dans une casserole. • Ajoutez les figues grossièrement hachées, le miel, 10 cl d'eau et laissez confire 15 min sur feu doux. • Mélangez le fromage blanc, les blancs d'œufs, les herbes et du poivre pour obtenir une pâte homogène. • Étaler la pâte en petits ronds sur une plaque allant au four. • Faites cuire les tuiles 5 min au four préchauffé à 180°C puis laissez refroidir. • Montez les mille-feuilles en intercalant les tranches de Sainte-Maure de Touraine avec les tuiles aux herbes et la compote de figues.

Tarte gourmande à la tomate

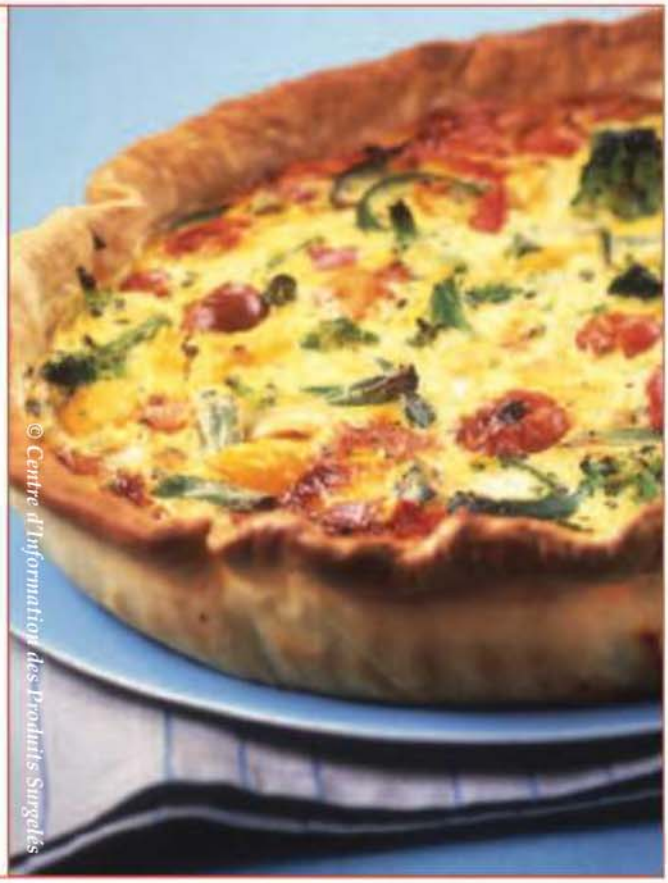
Pour 6 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

• 1 pâte brisée • 5 tomates • 2 c. à soupe de moutarde • 300 g de cantal • 3 brins d'estragon

• Préchauffez le four à 210°C. • Lavez et coupez les tomates en rondelles. • Coupez le cantal en lamelles. • Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte. • Recouvrez d'une fine couche de moutarde, disposez dessus les tomates coupées en rondelles puis le cantal, finissez par l'estragon. • Placez au four à 210°C 20 minutes. • Servez chaud.

Tarte aux légumes

Pour 4/6 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 40 min

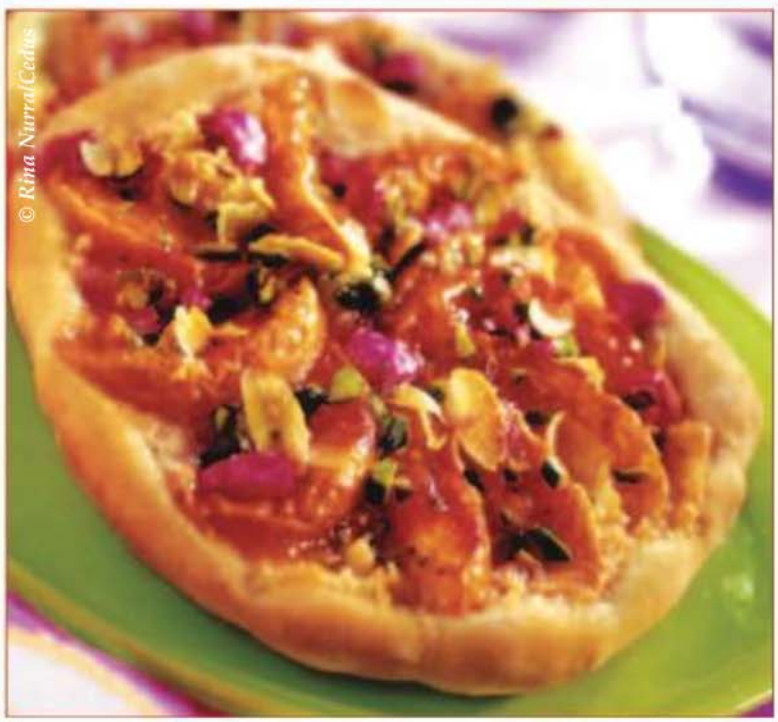


• 1 rouleau de pâte feuilletée • 25 cl de lait • 25 cl de crème liquide • 4 œufs • 140 g de fromage râpé • légumes • 2 c. à soupe de basilic ciselé • sel • poivre

• Au préalable, faites cuire tous les légumes à la vapeur et laissez refroidir. • Préchauffez le four à 180°C. • Étalez la pâte dans un moule et piquez le fond avec les dents d'une fourchette. • Dans un saladier, cassez 2 œufs, ajoutez 2 jaunes, le lait, la crème et fouettez. • Salez, poivrez puis ajoutez le fromage râpé et les légumes complètement refroidis. • Versez cette préparation sur le fond de tarte et faites cuire 40 min.

Mini tartes aux abricots, pistaches et pralines

Pour 8 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 25 mi0n



• 400 g de pâte à pizza • 16 abricots • 80 g d'amandes en poudre • 2 c. à soupe de pistaches mondées non salées • 8 pralines • 2 c. à soupe d'amandes effilées • 8 c. à soupe de sucre en poudre • 80 g de beurre

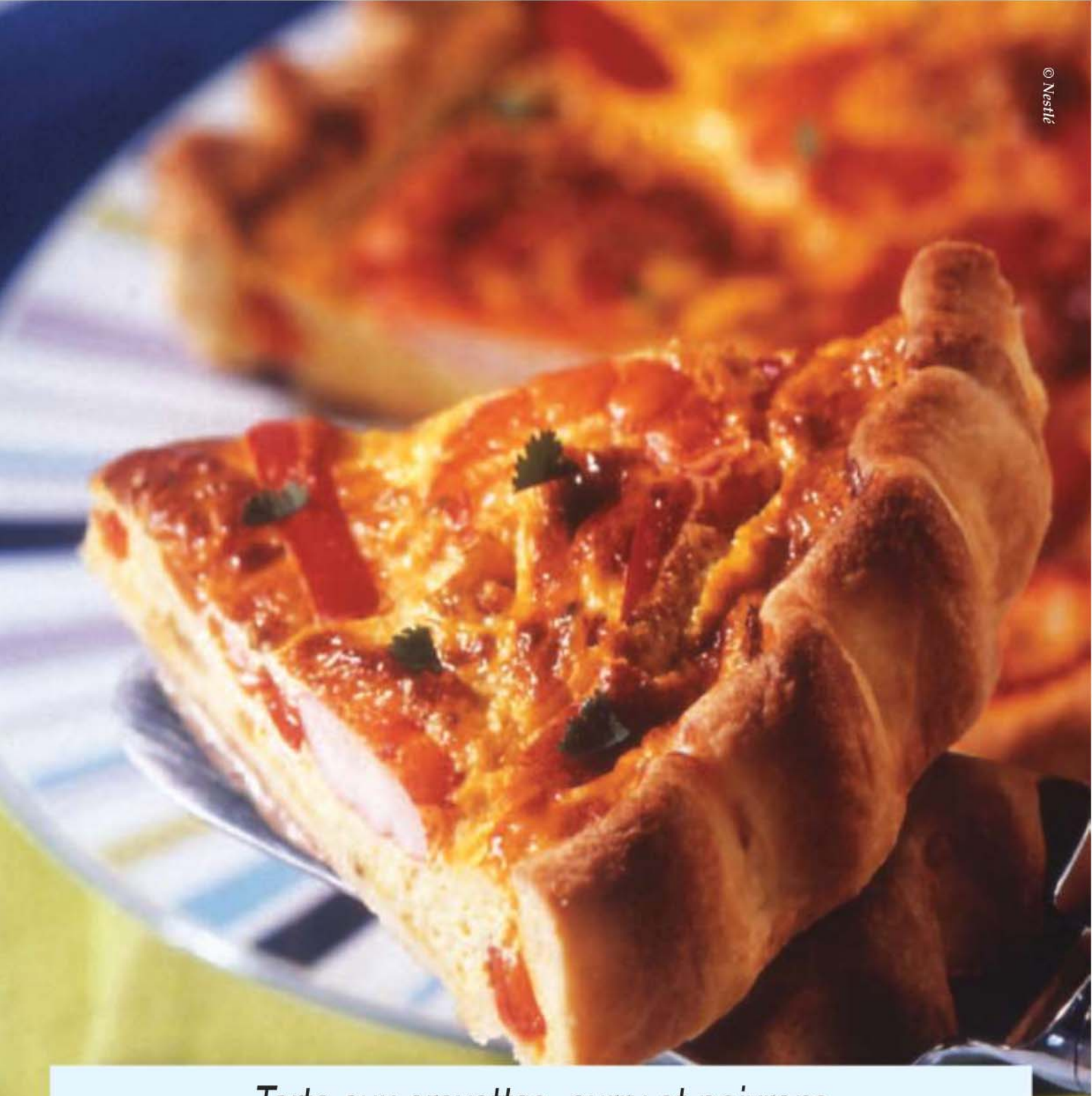
• Préchauffez le four à 180°C. • Divisez la pâte en 8 portions égales puis étalez-les en forme de disques de 12 cm de diamètre sur le plan de travail légèrement fariné. • Disposez les disques sur la tôle du four légèrement humidifiée et saupoudrez-les d'amandes en poudre. • Lavez et essuyez les abricots, ouvrez-les, dénoyautez-les et coupez chacun en 5 morceaux. • Répartissez en rosace sur les tartelettes. • Parsemez-les de pistaches et pralines préalablement concassez grossièrement, puis d'amandes effilées. • Déposez quelques noisettes de beurre sur chaque tartelette, saupoudrez chacune de 1 c. à soupe de sucre et faites cuire 25 min. • Servez tiède.

Tartes fines aux pommes, romarin et Rocamadour

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 25 mn

• 4 Rocamadour • 1 rouleau de pâte feuilletée • 2 pommes golden • 2 oignons rouges • 15 g de beurre • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 1 branche de romarin • poivre

• Préchauffez le four à 180°C. • Coupez les pommes en quatre, ôtez le cœur et détaillez-les en fines lamelles. • Pelez les oignons et émincez-les. • Dans une grande poêle, faites suer les oignons dans le beurre puis réservez. • Placez les lamelles de pommes à dorer dans la poêle. • À mi-cuisson, ajoutez les oignons, saupoudrez de sucre et laissez caraméliser. • Découpez 4 ronds dans la pâte feuilletée, recouvrez avec les pommes cuisinées, mettez quelques brins de romarin et couvrez chaque tartelette avec un Rocamadour. • Faites cuire 15 min au four. • Avant de servir, donnez un tour de moulin à poivre.



Tarte aux crevettes, curry et poivrons

Pour 8 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

• 6 grosses crevettes cuites • 1 pâte brisée • 1 poivron rouge • 1 c. à café de curry • 3 œufs • 200 ml de lait • 1 c. à soupe de coriandre ciselée • sel • poivre

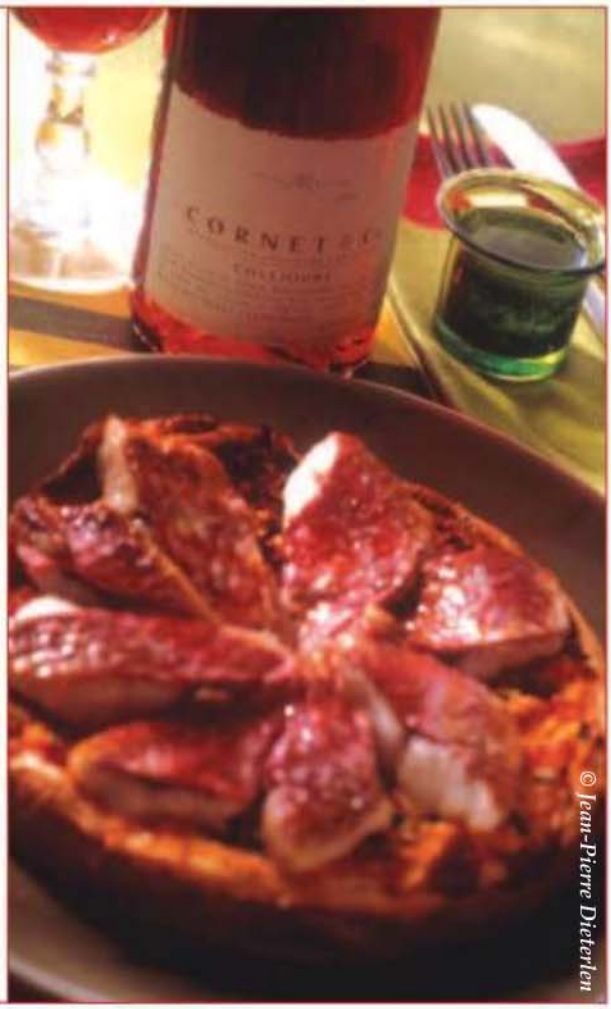
• Préchauffez le four à 220°C. • Lavez, épépinez et coupez le poivron en lanières. • Décortiquez les crevettes. • Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, le curry. • Salez, poivrez. • Déroulez la pâte dans un moule sur une feuille de cuisson. • Sur le fond de la tarte, répartissez crevettes et lanières de poivrons, puis versez la préparation à base d'œufs. • Faites cuire 25 min. • Avant de servir, saupoudrez de coriandre ciselée.

Tarte croustillante aux filets de rouget

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 35 min

• 1 pâte feuilletée • 8 filets de rouget • 2 œufs • 1 tomate • 1 poivron rouge • 1 courgette • 1 botte de persil • 1 oignon • 1 gousse d'ail • huile d'olive • sel • poivre

• Préchauffez le four à 200°C. • Étalez la pâte avec son papier sulfurisé dans un moule à tarte. • Coupez en dés oignon, tomate et courgette. • Dans un saladier, mélangez les œufs puis incorporez l'oignon grossièrement haché, le poivron, la tomate et la courgette coupés en dés, salez, poivrez. • Versez cette préparation sur la pâte et enfournez 15 min. • Écrasez la gousse d'ail, ajoutez 1 pincée de persil haché et 1 filet d'huile d'olive et badigeonnez-en les filets de rouget. • Sortez le moule du four, déposez en rosace face vers le haut les filets, replacez au four et laissez cuire 20 min. • Servez tiède.



Tarte provençale au fromage de chèvre

Pour 8 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

• 1 chèvre bûche (environ 200 g) • 1 pâte brisée • 400 g de sauce à la provençale Maggi • 3 œufs • 6 feuilles de basilic

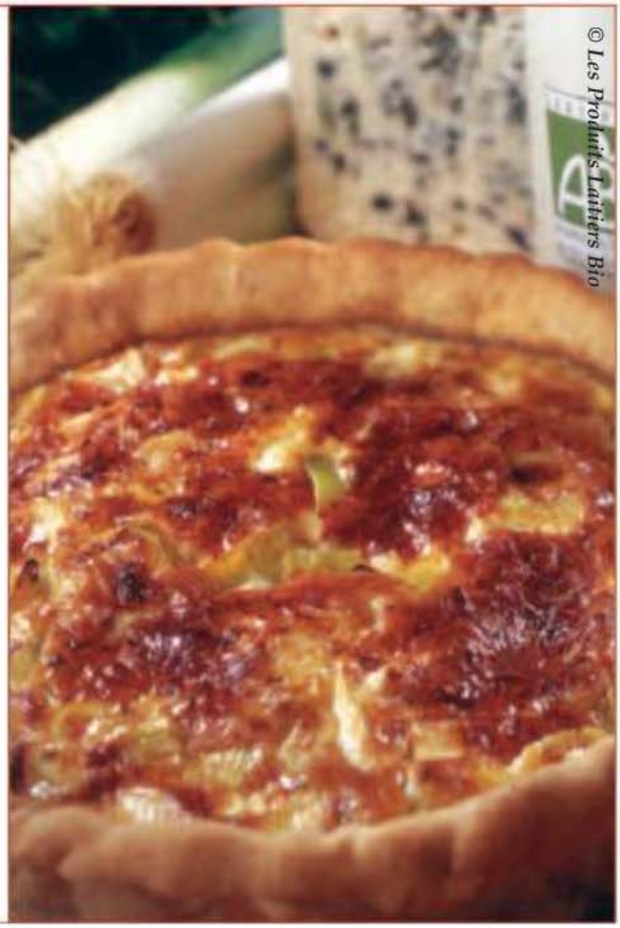
• Préchauffez le four à 220°C. • Coupez le fromage de chèvre en rondelles. • Dans un saladier, mélangez les œufs et la sauce à la provençale. • Déroulez la pâte dans un moule sur une feuille de cuisson. • Versez la préparation puis répartissez au-dessus les rondelles de fromage de chèvre. • Faites cuire 25 min. • Avant de servir, saupoudrez de basilic ciselé.

Tarte au bleu et poireaux

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 35 min

• 1 pâte brisée • 200 g de Bleu ou de Roquefort • 2 poireaux • 3 œufs • 20 cl de lait • beurre • sel • poivre

• Préchauffez le four à 180°C. • Étalez la pâte dans un moule sur un papier sulfurisé. • Piquez le fond de tarte avec les dents d'une fourchette, recouvrez de haricots secs et enfournez 15 min. • Lavez soigneusement les poireaux puis émincez-les en rondelles et faites-les revenir dans une poêle avec une noix de beurre. • Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, le fromage émietté et les rondelles de poireaux, poivrez et salez modérément. • Sortez la pâte du four, enlevez les haricots et versez la préparation aux œufs. • Faites cuire au four 20 min en surveillant la cuisson. • Servez tiède.


© Les Produits Laitiers Bio

Tatin aux allumettes de jambon et courgettes

Pour 6 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

• 1 courgette • 100 g d'allumettes de jambon • 1 pâte brisée • 80 g de mimolette • 80 g de comté • 3 œufs • 100 ml de lait • 1 c. à café de muscade moulue • sel • poivre

© Nestlé

• Préchauffez le four à 210°. • Coupez la mimolette et le comté en dés. • Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait et la muscade, salez, poivrez. • Lavez et coupez les courgettes en bâtonnets. • Recouvrez le fond d'un moule à manqué de papier sulfurisé, ajoutez les courgettes côté vert vers le fond en les disposant en cercle. • Ajoutez les dés de fromage et la préparation à base d'œufs. • Recouvrez de la pâte brisée en la glissant bien contre les bords du moule. • Faites cuire 25 mn.

Tarte aux petits navets caramélisés

Pour 8 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 25 min

• 15 petits navets • 1 pâte brisée • 6 tranches de bacon • 100 ml de crème liquide • 2 œufs • 4 brins de persil • 4 c. à soupe de sucre en poudre • 50 ml d'eau • sel • poivre

• Préchauffez le four à 220°C. • Coupez le bacon en lamelles. • Lavez et ciselez le persil. • Pelez, lavez et coupez les navets en 2 ou en 4 selon leur taille. • Dans une poêle, faites caraméliser les navets avec le sucre et l'eau 5 min. • Dans un bol, mélangez la crème, le persil et les œufs, salez, poivrez. • Déroulez la pâte dans un moule sur un papier sulfurisé, piquez-la avec les dents d'une fourchette. • répartissez les navets et le bacon sur le fond puis versez la préparation à base d'œufs au-dessus. • Faites cuire 25 min au milieu du four.

Tarte aux petits piments doux

Pour 6 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 25 min

• 12 piments verts (saveur douce) • 1 pâte brisée • 2 poivrons jaunes • 2 tomates • 5 c. à soupe d'huile d'olive • 1/2 c. à café de cumin en poudre • sel • poivre

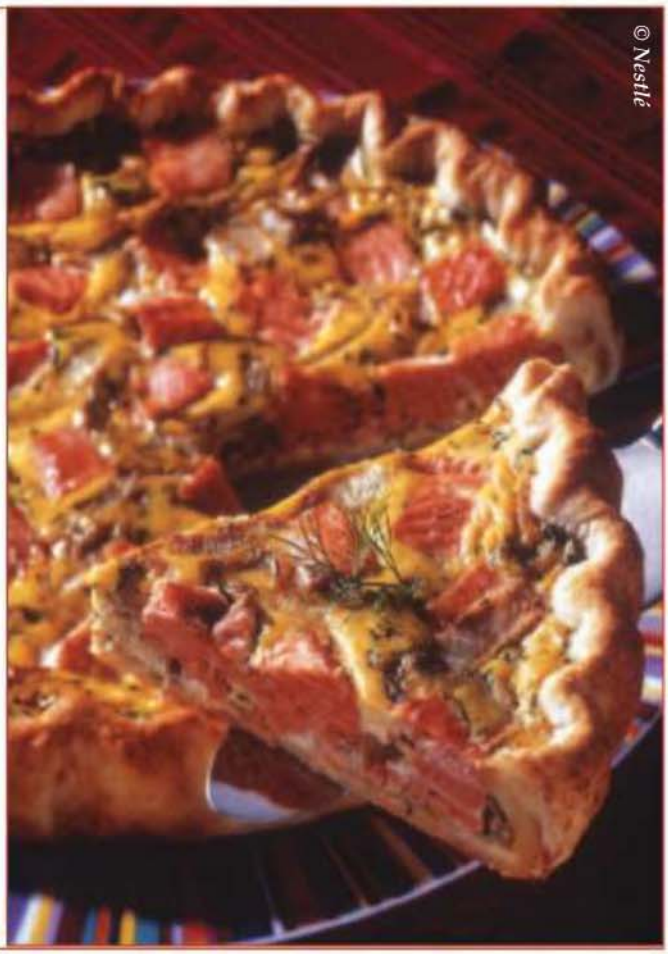
• Préchauffez le four à 220°C. • Lavez, épépinez et coupez les piments verts et les poivrons jaunes en fines lamelles. • Lavez et coupez les tomates en dés. • Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les légumes et le cumin, salez, poivrez. • Déroulez la pâte dans un moule à tarte sur un papier sulfurisé. • Ôtez l'excès d'huile et répartissez les légumes sur la pâte. • Faites cuire à mi-hauteur 25 minutes.

Tarte au saumon et à l'endive

Pour 8 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 35 min

• 1 pâte feuilletée • 1 briquette de lait concentré non sucré • 350 g de saumon frais • 3 œufs • 150 g d'endives • 2 c. à soupe d'aneth effeuillé. • 1 grosse noix de beurre • sel • poivre

• Préchauffez le four à 220°C. • Nettoyez et coupez les endives en lanières. • Dans une poêle, faites-les cuire 15 min dans le beurre à feu doux. • Déroulez la pâte dans un moule à tarte sur un papier sulfurisé puis garnissez-la du saumon frais coupé en petits morceaux et des endives en lanières. • Dans un saladier, mélangez les œufs, salez, poivrez et versez sur la tarte. • Décorez avec les feuilles d'aneth. • Faites cuire 35 min dans la partie basse du four.



Tarte au saumon citronnée et allumettes de lardons

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 20 min

• 1 pâte feuilletée • 2 pavés de saumon • 15 olives noires dénoyautées • 100 g de lardons en allumettes. • 1 pomme de terre • 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse • zeste de 1/2 citron • 1 c. à café de cerfeuil déshydraté • 1 c. à café d'aneth déshydraté • sel • poivre

• Préchauffez le four à 220°C. • Pelez et lavez la pomme de terre puis râpez-la. • Coupez les olives en 2 dans le sens de la longueur et le saumon en dés. • Déroulez la pâte sur un papier sulfurisé, placez-la sur la plaque froide du four et badigeonnez-la avec la crème jusqu'à 1 cm du bord. • Saupoudrez de cerfeuil, ajoutez les dés de saumon, la pomme de terre, les allumettes de lardons, les olives, saupoudrez d'aneth et du zeste de citron. • Faites cuire 20 min.

Baeckeoffe

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 3 h 30 • Marinade : 24 h

• 500 g d'échine ou d'épaule de porc • 500 g d'épaule d'agneau • 500 g de poitrine de bœuf désossée ou de paleron • 1 queue de porc ou un pied de porc désossé (facultatif) • 25 g de saindoux (ou, à défaut, de beurre) • 1 bouteille de riesling • 1 kg de pommes de terre • 2 gros oignons • 2 gousses d'ail sans le germe • 3 blancs de poireau • 3 carottes • 1 demi-tige de céleri • 2 clous de girofle • 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) • saindoux • sel • poivre

• La veille, détaillez les viandes en gros cubes. • Salez, poivrez et recouvrez-les de riesling, et mettez-les à mariner avec les oignons, les blancs de poireau émincés, les carottes et le céleri en rondelles, le bouquet garni, le clou de girofle et l'ail. • Le lendemain, coupez les pommes de terre épluchées, en fines rondelles. • Préchauffez le four à 180°C (th. 6). • Enduisez de saindoux une terrine en terre avec un couvercle (dite à «baeckeoffe»). • Disposez-y une couche de pommes de terre et de légumes, les viandes égouttées, puis à nouveau une couche de pommes de terre et de légumes. • Mouillez, à hauteur, avec la marinade. • Posez le couvercle et scellez la terrine avec un cordon de pâte faite d'un simple mélange de farine et d'eau. • Enfournez pendant 3 heures 30, au minimum. • Servez dans la terrine, accompagné d' une salade verte.

Tatin aux tomates

Pour 6 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 30 min

• 7 tomates • 1 pâte feuilletée • 25 g de semoule de blé fine • 30 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café de romarin frais ciselé • 1 c. à café de sel • poivre

• Préchauffez le four à 210°. • Lavez les tomates, coupez-les en deux puis évidez-les à l'aide d'une petite cuillère. • Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, placez les demi-tomates côté chair contre le fond de la poêle et faites cuire 5 min à feu moyen. • Poivrez. • Dans un moule à manqué répartissez les tomates côté peau contre le fond du moule, saupoudrez de semoule et de romarin. • Déroulez la pâte dessus et piquez à l'aide d'une pointe de couteau. • Faites cuire à mi-hauteur 25 min. • 5 min avant la fin de la cuisson, préparez le caramel salé. • Dans une casserole, mélangez le sucre et le sel, faites chauffer doucement jusqu'à ce que le mélange devienne liquide et légèrement doré. • Démoulez la tarte, nappez de caramel et servez.

Kougelhopf

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min • Repos : 1 h

• 1 kg de farine • 150 g de sucre • 15 g de sel • 250 g de beurre • 3 œufs • 40 cl de lait demi-écrémé • 25 g de levure de bière • 150 g de raisins de raisins secs • 75 g d'amandes émondées • un petit verre de kirsch

• Préparez d'abord le levain avec la levure, la moitié du lait tiède et la farine nécessaire pour faire une pâte de consistance souple. • Laissez-la reposer dans un endroit tiède. • Dans un saladier, mélangez énergiquement la farine, le sel, les œufs et le reste du lait tiède. • Pétrissez pendant 10 minutes environ, en soulevant la pâte avec la main. • Ajoutez le beurre ramolli dans les mains et le levain dont le volume a normalement doublé. • Battez encore quelques minutes. Couvrez d'un linge et laissez reposer dans un endroit tiède environ 1 heure. • Tapotez à nouveau la pâte pour la casser. • Ajoutez le sucre et les raisins trempés dans le kirsch, puis ajoutez le kirsch. • Préchauffez votre four à 210°C (th. 7). • Mettez la pâte dans un moule à kougelhopf beurré. • Garnissez les cannelures d'amandes. • Laissez la pâte lever une seconde fois jusqu'au bord du moule. • Faites cuire au four environ 45 minutes.

Bretzels salés

Pour 15 bretzels • Préparation : 20 min • Repos : 2 h 30 • Cuisson : 25 min

• 500 g de farine • 30 g de levure de boulanger • 1 c. à café de sucre • 3 œufs • 140 g de beurre ramolli • 1/2 c. à café de sel • 20 cl de lait tiède • 1 c. à soupe de bicarbonate de soude • huile • un peu de gros sel

• Mettez la farine dans un bol et confectionnez un puit. Émiettez la levure et mélangez en rajoutant le sucre et 2 c. à soupe d'eau. • Laissez reposer pendant 30 min. • Rajoutez les œufs, le beurre, le lait et le sel. Il faut obtenir une pâte consistante, un peu comme une pâte à modeler. • Partagez la pâte en quinze portions égales. • Roulez alors des boudins de d'environ 45 cm de long et de l'épaisseur d'un doigt, en amincissant les extrémités. • Repliez la pâte selon la forme du bretzel : un «huit» couché ou un nœud non serré. • Laissez reposer 2 heures dans un endroit tiède. • Préchauffez le four à 210°C (th. 7). • Plongez les bretzels dans de l'eau frissonnante additionnée du bicarbonate. • Dès qu'ils remontent à la surface, prenez-les délicatement et posez-les sur du papier sulfurisé, huilé, disposé sur une tôle. • Saupoudrez de gros sel et enfournez. • Faites cuire pendant environ 20 min, jusqu'à ce que les bretzels soient dorés.

Foie gras au torchon

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 15 min

• 1 foie gras d'oie gavée d'environ 600 à 800 g • 10 cl de porto • 2 cl d'armagnac ou de cognac • 1 barde de lard • bouillon de légumes • sel • poivre

• Préparez le foie gras l'avant-veille. Pour cela, préparez les lobes : vérifiez qu'il n'y a pas de fiel et dénervez-les. • Disposez-les dans un récipient avec le porto et l'armagnac. • Salez et poivrez. • Laissez mariner 48 h, au frais et couvert, en retournant de temps en temps le foie. • Égouttez les lobes. • Disposez-les tête-bêche pour former un ovale. • Roulez l'ensemble dans la barde de lard puis dans un torchon en lin ou en coton en serrant fort pour former une espèce de boudin. • Ligotez les deux extrémités. • Déposez le foie emmailloté dans le bouillon frémissant et laissez pocher pendant 15 à 17 min. • Sortez-le et égouttez. • Puis laissez-le refroidir, toujours emmailloté, jusqu'au lendemain, dans un endroit frais. • Mettez-le au moins 4 heures au réfrigérateur avant de le trancher pour le servir. • Accompagnez de pain de campagne grillé, de confits d'oignons ou de figues et d'une gelée au vin doux d'Alsace.

Saumon de Norvège grillé aux légumes confits

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Macération : 1 h • Cuisson : 25 min

• 800 g de filet de saumon de Norvège • 2 aubergines • 2 courgettes • 2 poivrons (1 rouge, 1 jaune) • 12 cl d'huile d'olive • 2 brins d'origan • quelques feuilles de basilic • sel • poivre

• Coupez les aubergines et les courgettes en fines tranches. • Détaillez les poivrons en larges lanières. • Coupez le saumon en longues lamelles de 2 cm de large sur 1 cm d'épaisseur. • Arrosez le saumon et les légumes d'huile d'olive et parsemez d'origan. Mélangez délicatement puis laissez mariner 30 min. • Egouttez soigneusement les légumes puis faites-les griller 5 à 7 min au gril ou au barbecue, en les retournant et en les badigeonnant régulièrement de leur marinade. • Posez une tranche de saumon sur une lamelle de courgette et une lamelle d'aubergine. • A une extrémité, déposez un quartier de poivron grillé, parsemez d'origan puis roulez le tout. • Maintenez-les roulés avec un pic en bois puis faites-les doucement griller d'un seul côté jusqu'à ce que la chair blanchisse presque jusqu'en haut. • Assaisonnez de sel et de poivre, décorez de quelques feuilles de basilic et servez sans attendre avec un riz blanc.

Saumon de Norvège grillé en croûte d'herbes

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 5-7 min

• 4 pavés de saumon de Norvège de 200 g avec la peau • 1 beau bouquet d'herbes (persil, cerfeuil, ciboulette, estragon) • 3 c. d'huile d'olive • 2 c. à soupe de chapelure • sel • poivre

• Faites blanchir le bouquet d'herbes à grande eau bouillante pendant 30 secondes. • Egouttez-les et rafraîchissez-les dans de l'eau glacée pour leur conserver une jolie couleur. • Passez les herbes au mixer en purée très fine. • Versez-les dans une passoire et pressez fortement pour en extraire toute l'eau. • Mélangez-les soigneusement avec la chapelure et 1 c. d'huile d'olive puis assaisonnez de sel et de poivre. • Badigeonnez les pavés de saumon (côté chair) de jaune d'œuf au pinceau et "tartinez-les" d'une mince couche de purée d'herbes. • Salez et poivrez. • Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans une poêle anti-adhésive et faites doucement dorer pavés du côté herbes 3 à 4 min jusqu'à ce que la chair blanchisse un peu et que la chapelure d'herbes devienne croustillante. • Retournez-les, montez le feu et saisissez-les rapidement sur la peau pour qu'ils restent tendres à cœur.

Choucroute de la mer

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 50 min

• 400 g de choucroute crue • 1 oignon émincé • 2 gousses d'ail écrasées sans le germe • 3 grains de poivre noir • 6 grains de genièvre • 2 c. à s. de graisse d'oie • 1 clou de girofle • 1 feuille de laurier • 200 g de couenne de lard • 1 citron • 4 petits morceaux de filet de saumon • 4 petits morceaux de filet de flétan ou de sandre • 4 petits morceaux de filet de cabillaud avec sa peau • 4 grosses gambas crues • 20 g de beurre • 25 cl de riesling • 25 cl de fumet de poisson bien relevé • 25 cl de crème fraîche liquide • sel • poivre • huile d'olive

• Faites fondre, à feu doux, dans une cocotte en fonte, la graisse d'oie avec la couenne. • Ajoutez-y l'oignon et l'ail afin de les cuire sans coloration. • Versez le riesling. • Faites réduire de moitié l'ensemble. • Ajoutez les épices enfermées dans un petit morceau de tissu. • Rincez le chou à l'eau tiède et mettez-le dans la cocotte avec le jus du citron. • Salez légèrement. • Mouillez à hauteur avec de l'eau. • Faites cuire à couvert et à feu doux. • Préchauffez votre four à 210°C (th. 7). • Beurrez un plat avec une noisette de beurre. • Déposez-y les morceaux de poisson. • Mouillez à mi-hauteur avec le fumet de poisson. • Assaisonnez légèrement. • Couvrez avec du papier d'aluminium. • Faites cuire au four pendant 15 à 20 min. • Récupérez le jus de cuisson des poissons. Laissez réduire de moitié puis ajouter la crème. Passez la sauce et rectifiez l'assaisonnement. • Poêlez les gambas à l'huile d'olive. • Dressez sur une assiette avec le chou au milieu et les poissons autour. • Nappez de sauce et décorez de feuilles de cerfeuil.

Tempura de saumon de Norvège au gingembre

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min

• 800 g de filet de saumon de Norvège • 2 carottes • 2 courgettes • 1 poivron • 1 morceau de gingembre • sauce soja • sauce piment • sel • Tempura : 200 g de farine • 20 cl d'eau • 1 œuf

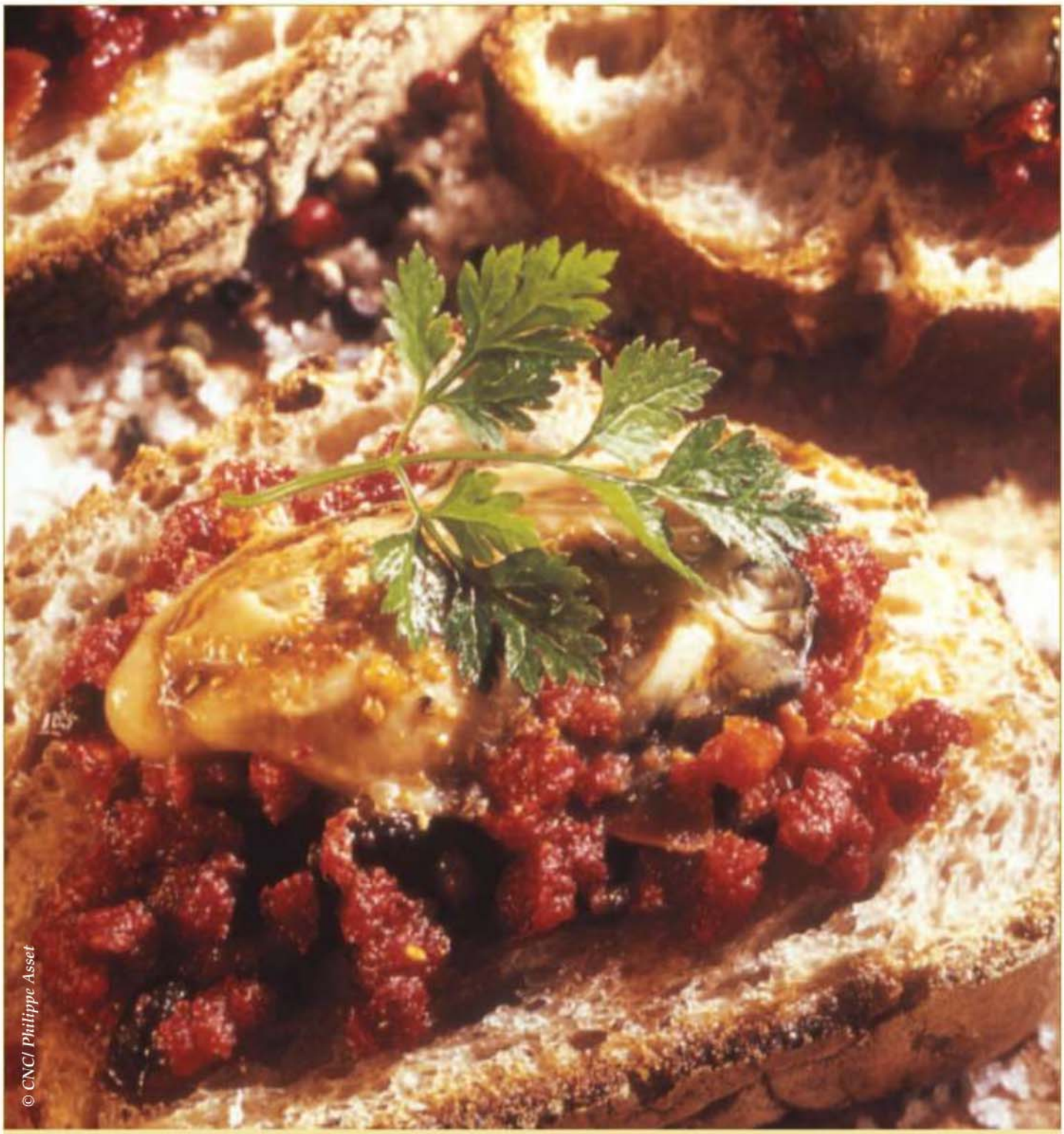
• Coupez le filet de saumon en lanières de 2 cm de large. • Assaisonnez-les légèrement et réservez-les. • Pelez les légumes et coupez-les en fine tranches. • Préparez la pâte à tempura en mélangeant dans une jatte, l'œuf battu avec 20 cl d'eau glacée (très important pour le croustillant des beignets). • Tamisez dessus la farine et incorporez-la à la fourchette en deux ou trois mouvements sans chercher à faire un mélange parfait (les grumeaux n'ont pas d'importance). • Faites chauffer l'huile à 180°C. • Trempez les lamelles de légumes dans la pâte à beignet et faites-les frire rapidement jusqu'à obtenir une jolie couleur à peine dorée. • Réservez-les sur une grille. • Essuyez les lanières de Saumon de Norvège avec du papier absorbant puis enfilez-les en "zigzag" sur des brochettes. • Trempez-les dans la pâte et faites-les frire 15 à 20 secondes. • Servez les légumes et la tempura de saumon avec les sauces soja et piment et une coupelle de gingembre râpé.

Cubes de saumon de Norvège aux algues sautés au wok

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min

• 4 pavés de saumon de Norvège • 200 g de nouilles chinoises • 4 oignons nouveaux • 50 g de pignons de pin • 2 feuilles d'algues "Nori" • 3 c. d'huile d'olive • sel • poivre

• Coupez les pavés de saumon en gros cubes et assaisonnez-les de sel et de poivre. • Emincez les oignons nouveaux en longs filaments et ciselez finement le vert. • Faites cuire les nouilles à grande eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient "al dente". • Egouttez-les et réservez avec une cuillère d'huile d'olive. • Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans un wok (ou une poêle anti-adhésive) et faites vivement sauter les cubes 2 à 3 min pour qu'ils restent tendres à cœur et répartissez sur des assiettes très chaudes. • Faites dorer les pignons de pin dans le même récipient, ajoutez les oignons et enfin les nouilles et le vert ciselé. • Assaisonnez et faites sauter le tout 2 min. • Versez en forme de dôme sur les assiettes en décorant avec les lanières d'oignons. • Parsemez les cubes de saumon de feuilles d'algues ciselées aux ciseaux et servez aussitôt.



© CNC/ Philippe Asset

Huîtres à la Provençale

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min

• 2 douzaines d'huîtres • 1 pot de poivrons ou tomates confites • 1 bouquet de cerfeuil • 1 gousse d'ail • 10 cl d'huile d'olive • 24 tranches de pain • poivre

• Frottez les tartines de pain avec de l'ail et tartinez-les légèrement d'huile d'olive. • Sur chaque tartine, posez les morceaux de poivrons ou de tomates confites. • Ouvrez et décoquillez les huîtres. • Posez ensuite 1 huître sur chaque tartine. • Agrémentez les tartines de cerfeuil, poivrez et servez.

Petits farcis d'été au saumon de Norvège et à la coriandre

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min

• 400 g de filet de saumon de Norvège • 1 belle carotte • 1 courgette • 4 petits navets • 4 petites pommes de terre • 1 oignon nouveau • 3 c. d'huile d'olive • coriandre fraîche et en poudre • sel • poivre

• Coupez le filet de saumon en tout petits cubes. Assaisonnez-les de sel et de poivre et laissez mariner avec une cuillère d'huile d'olive. • Pelez la carotte et les navets. Coupez la carotte et la courgette en 4 tronçons de 4 cm de hauteur. • Creusez les légumes avec une petite cuillère sans enlever le fond. • Faites blanchir à grande eau bouillante salée, les carottes, les navets et les pommes de terre pendant 15 min et les courgettes pendant 5 min. • Hachez finement le cœur des légumes avec l'oignon nouveau et faire revenir doucement le tout 10 min dans une poêle avec de l'huile d'olive. • Assaisonnez d'une bonne pincée de coriandre en poudre et de sel et poivre. • Parsemez de coriandre fraîche ciselée et laissez refroidir. • Mélangez soigneusement avec la chair de poisson et farcissez les petits légumes. • Préchauffez le four à 180° C (th 6). • Posez les farcis dans un plat à four huilé, ajoutez 1 verre d'eau et faites cuire 15 min.

Saumon de Norvège en écailles de pommes de terre

Pour 4 personnes
• Préparation : 10 min • Cuisson : 15 min

• 800 g de filet de saumon avec la peau • 3 pommes de terre à chair ferme • 50 g de beurre • 1 c. d'huile d'olive • 1 œuf • piment d'Espelette • sel et poivre

• Pelez les pommes de terre et émincez-les en très fines rondelles (ne pas les rincer ni les essuyer). • Rincez le filet de saumon, essuyez-le avec du papier absorbant et assaisonnez-le de sel fin. • Posez-le sur une planchette et badigeonnez la chair de jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau. • Collez les rondelles de pommes de terre en partant de la queue et en les faisant se chevaucher à demi. • Faites chauffer doucement un peu d'huile d'olive dans une grande poêle anti-adhésive et déposez délicatement le saumon côté écailles dans la poêle. Aidez vous de la planchette en posant la poêle dessus et en retournant l'ensemble comme une omelette. • Ajoutez le beurre en petits morceaux et laissez cuire à feu doux les pommes de terre pendant environ 10 min jusqu'à ce que la chair du saumon commence à blanchir. • Retournez le filet de saumon en procédant comme précédemment et finissez la cuisson, à feu vif, côté peau 4 à 5 min en gardant le cœur rosé. • Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette et servez dans un plat bien chaud.

Saumon en papillotes

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min
• Cuisson : 10 à 12 min • Repos : 30 min

• 4 pavés de saumon avec la peau • 4 c. à soupe de gros sel Cérébos • 4 poires • jus de citron jaune ou vert • 20 cl de crème liquide • 4 gousses de cardamome • poivre • sel fin

• Répartissez un lit de gros sel Cérébos dans un plat, posez les pavés de saumon dessus côté peau. • Laissez mariner 30 min au frais. • Préchauffez le four à 200°C. • Profitez-en pour éplucher les poires et les couper en 4 dans le sens de la longueur. • Arrosez-les de jus de citron, salez et poivrez. • Faites chauffer la crème liquide avec les gousses de cardamome légèrement écrasées, sel et poivre. • Laissez infuser quelques minutes hors du feu. • Rincez et épongez le poisson. • Découpez 4 carrés de papier aluminium ou sulfurisé. • Déposez au centre de chacune 4 morceaux de poire, un pavé et arrosez de crème filtrée. • Rectifiez l'assaisonnement à votre goût. • Refermez les papillotes et enfournez 10 à 12 min.

Coquelets au kiwi et fruits secs

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 25 min

• 2 coquelets • 4 kiwis • 10 abricots secs • 2 c. à soupe de raisins secs • 50 g d'un mélange d'amandes et noisettes entières • 25 g de margarine • 5 c. à soupe de miel • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • sel • poivre au moulin • 1 branche de romarin

• Pelez les kiwis et coupez-les en 8 quartiers. • Réservez. • Faites fondre la margarine dans une cocotte en fonte et mettez les coquelets. • Faites-les bien dorer sur toutes leurs faces pendant 10 min environ. • Salez et poivrez la viande. • Versez alors le vinaigre balsamique dans la cocotte et remuez avec une cuillère en bois. • Ajoutez les quartiers de kiwis, les abricots secs coupés en deux, les raisins secs, les noisettes et les amandes. • Arrosez de miel, déposez la branche de romarin, couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min.

Fondue de kiwi au chocolat

Pour 4 personnes

• 6 kiwis • 200 g de chocolat noir dessert • 10 cl de crème liquide • 2 c. à soupe de pistache vertes émondées

• Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles. Disposez dans un plat. • Concassez les pistaches, utilisez un petit robot pour mixer les herbes ou un mortier. • Versez la crème liquide dans une casserole, portez à ébullition et retirez aussitôt du feu. • Ajoutez le chocolat cassé en carrés et mélangez avec une cuillère en bois. • Quand le chocolat est déjà bien fondu, remettez éventuellement un peu sur feu très doux sans cesser de remuer. • Otez du feu dès que vous avez obtenu un mélange bien lisse. Attention si vous chauffez trop votre chocolat il sera pâteux. • Versez dans un bol. • Trempez vos rondelles de kiwi dans le chocolat puis dans la pistache concassées.

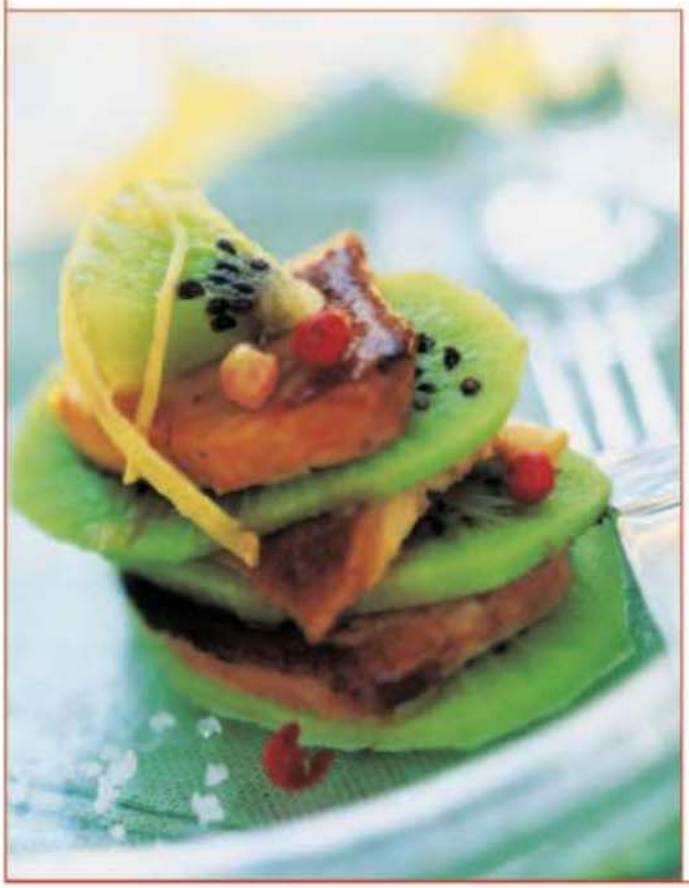
Kiwis farcis au tartare de mer

Pour 4 personnes
• Préparation : 15 min

• 4 kiwis • 50 g de chair de crabe • 50 g de crevettes roses décortiquées • le jus d'un demi citron vert • 1 c. à soupe de mayonnaise • sel • poivre du moulin

• Coupez les chapeaux des kiwis et videz les kiwis d'un tiers de leur chair. • Versez la chair récupérée dans un bol. • Coupez-la en petits dés. • Ajoutez à la pulpe de kiwi, le crabe émietté et les crevettes coupées finement au couteau. • Salez et poivrez, arrosez de jus de citron et ajoutez la cuillère de mayonnaise. • Mélangez et garnissez les kiwis creusés. • Servez frais.

Mille-feuilles de kiwi et de fois gras poêlés



Pour 6 personnes

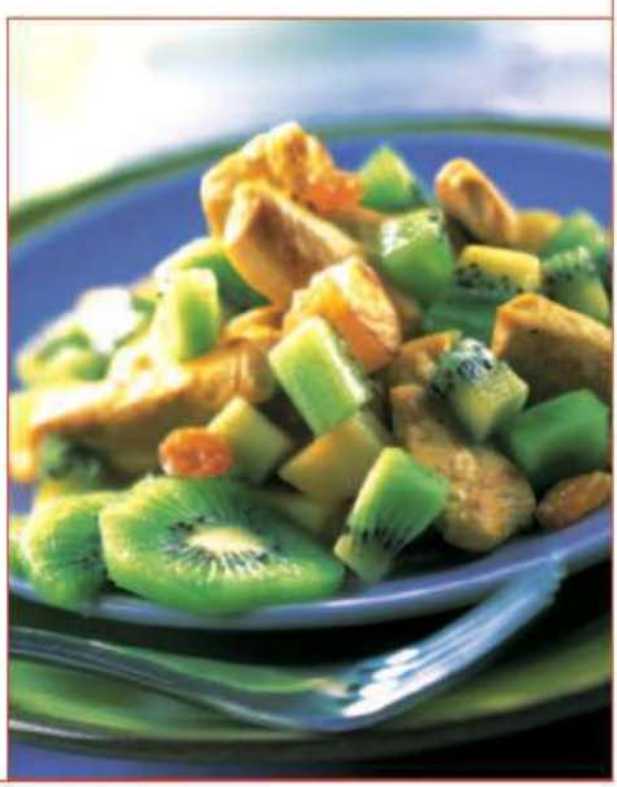
• 3 kiwis • 5 tranches de foie gras de canard cru • sel • 1 c. à café de gingembre râpé • poivre

• Pelez les kiwis avec un couteau bien tranchant et coupez-les en lamelles dans le sens de la longueur. Réservez. • Coupez chaque tranche de foie gras cru en deux. • Poivrez et salez les tranches sur les 2 faces. • Faites chauffer une poêle à feu vif et saisissez les tranches de foie gras cru 1 min de chaque côté. • Réservez dans une assiette très chaude le temps de préparer les kiwis. • Faites revenir les kiwis dans la graisse rendue par le foie gras additionnée à du gingembre râpé, gardez quelques pluches pour la décoration. • Faites cuire 3 min en retournant à mi-cuisson pour que les kiwis ne se ramollissent pas trop. • Dressez des petites soucoupes individuelles en alternant lamelles de kiwis et de foie gras. • Décorez de quelques pluches de gingembre. • Servez aussitôt.

Poêlée de kiwi

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 30 min

• 3 kiwis • 8 pommes de terre Charlotte de taille moyenne • 3 blancs de poulet • 2 c. à soupe de raisins blonds secs • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel • poivre au moulin • 1 c. à café de curry en poudre



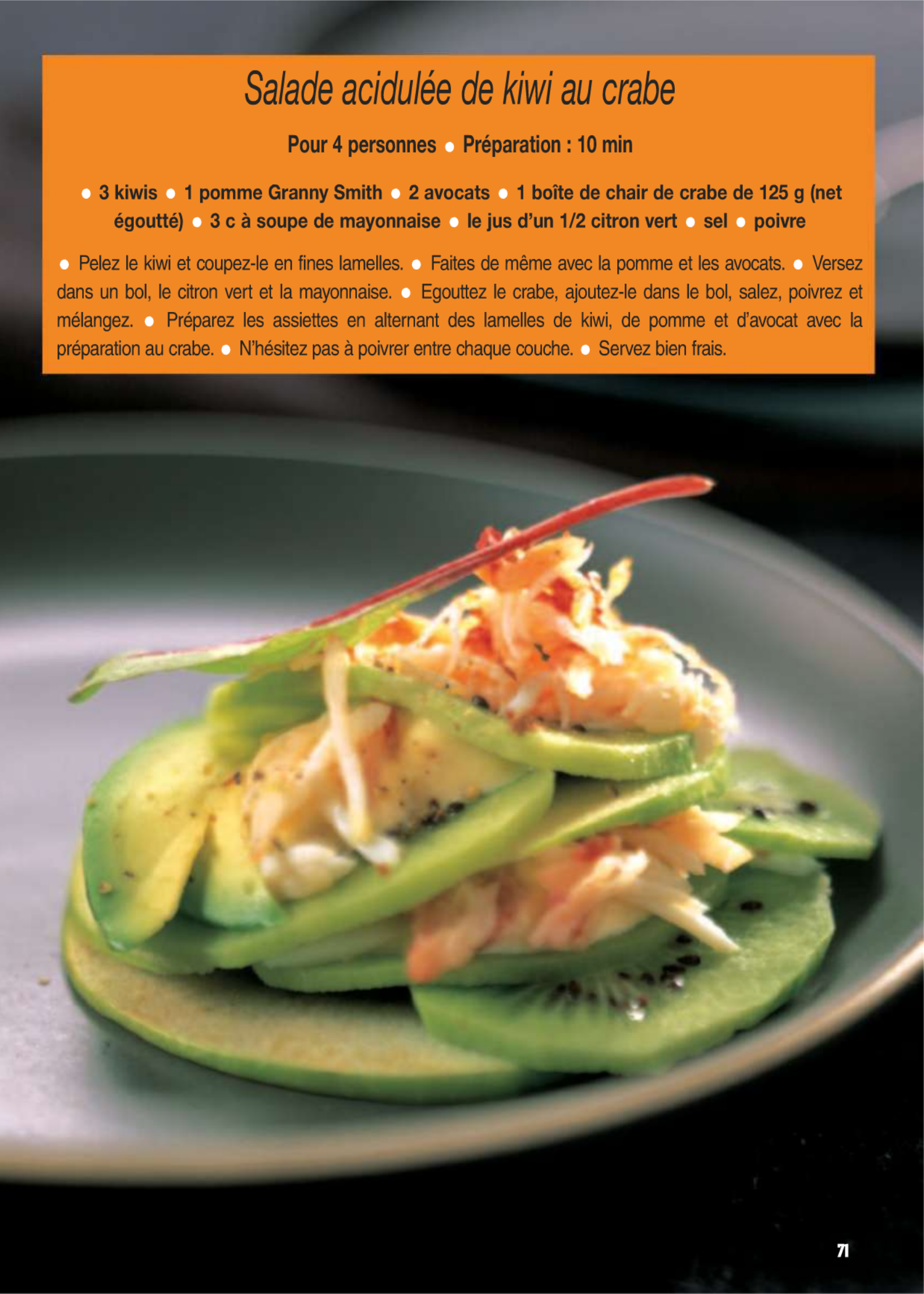
• Mettez les pommes de terre Charlotte dans une casserole d'eau froide salée, portez à ébullition et faites cuire pendant 10 min. • Egouttez, pelez-les et coupez-les en cubes. • Pelez les kiwis et coupez-les en cubes. • Coupez les blancs de poulet en petits morceaux et saupoudrez-les de curry. • Mettez la poêle à chauffer avec l'huile d'olive et faites dorer les pommes de terre, à feu moyen, en les remuant régulièrement. • Quand les pommes de terre commencent à être dorées, ajoutez les morceaux de poulet et continuez la cuisson 8 min environ. • Salez et poivrez modérément. • Ajoutez les cubes de kiwi, les raisins secs, laissez cuire le tout 5 min et servez.

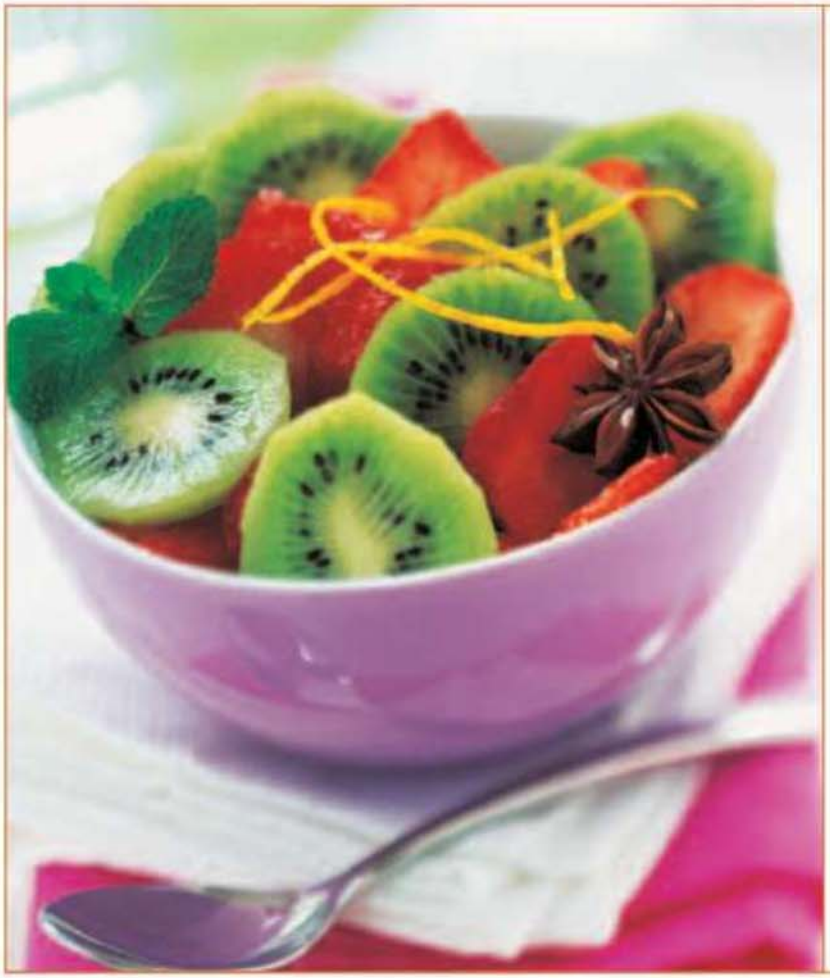
Salade acidulée de kiwi au crabe

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 3 kiwis • 1 pomme Granny Smith • 2 avocats • 1 boîte de chair de crabe de 125 g (net égoutté) • 3 c à soupe de mayonnaise • le jus d'un 1/2 citron vert • sel • poivre

• Pelez le kiwi et coupez-le en fines lamelles. • Faites de même avec la pomme et les avocats. • Versez dans un bol, le citron vert et la mayonnaise. • Egouttez le crabe, ajoutez-le dans le bol, salez, poivrez et mélangez. • Préparez les assiettes en alternant des lamelles de kiwi, de pomme et d'avocat avec la préparation au crabe. • N'hésitez pas à poivrer entre chaque couche. • Servez bien frais.





Salade légère de kiwis et de fraises

Pour 6 personnes

• 10 kiwis • 300 g de fraises • le jus de 2 oranges • 1 c. à café de pastis • 1 c. à soupe de cassonade

• Pelez les kiwis avec un couteau bien tranchant et coupez-les en lamelles. • Equeutez les fraises et coupez-les en lamelles. • Versez tous les fruits dans un saladier. • Dans un bol, mélangez le jus des oranges, le pastis et la cassonade. • Versez sur les fruits et mélangez. • Placez au frais avant de servir.

Jus de kiwi et banane

Pour 4 personnes
• Préparation : 10 min

• 5 kiwis • 1 banane • le jus d'1 citron vert • 4 c. à soupe de miel liquide

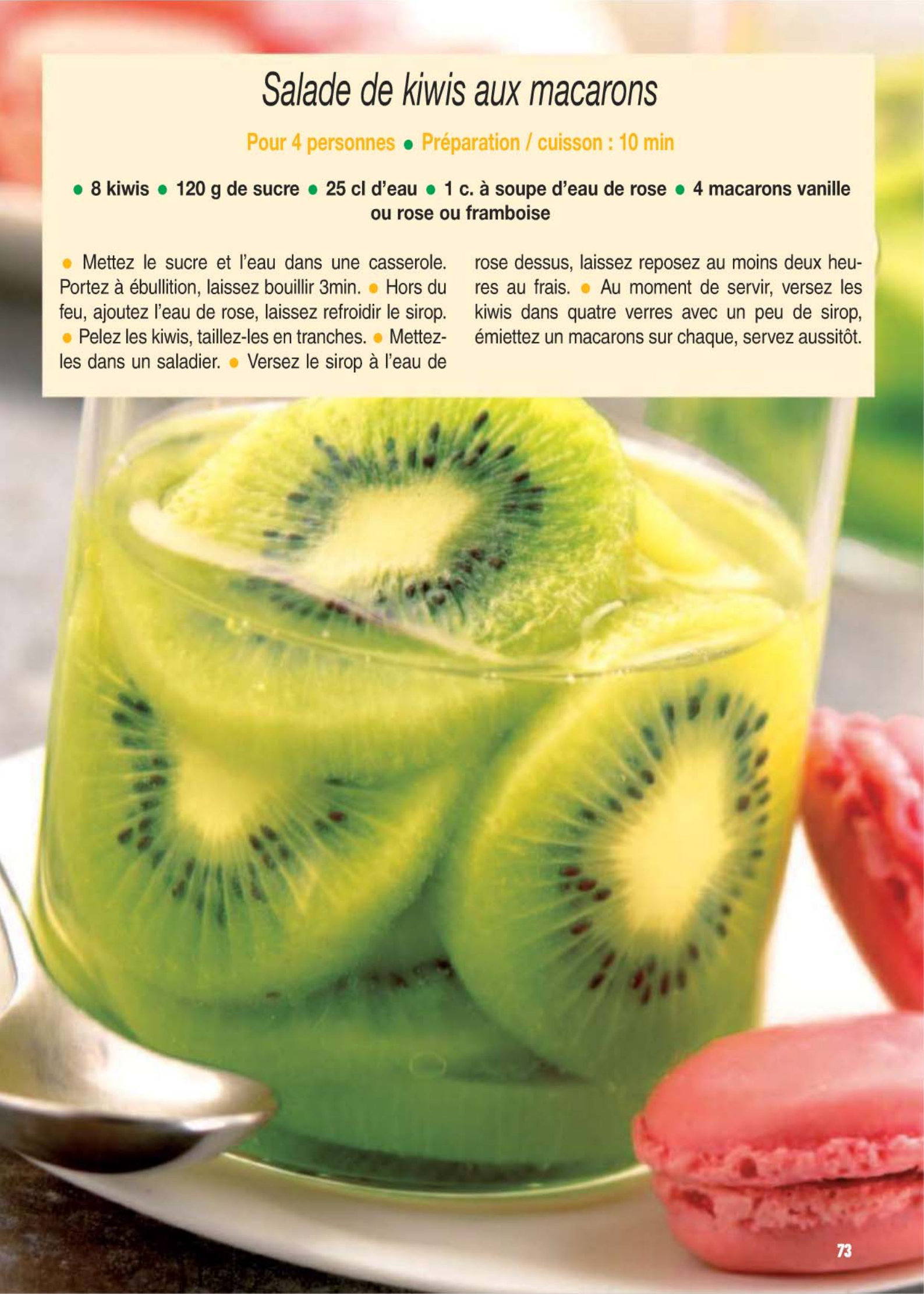
• Pelez les kiwis et la banane et coupez-les en rondelles. • Versez dans votre bol mixer, ajoutez le jus de citron et le miel. • Mixez pour obtenir un mélange bien lisse et versez dans les verres.

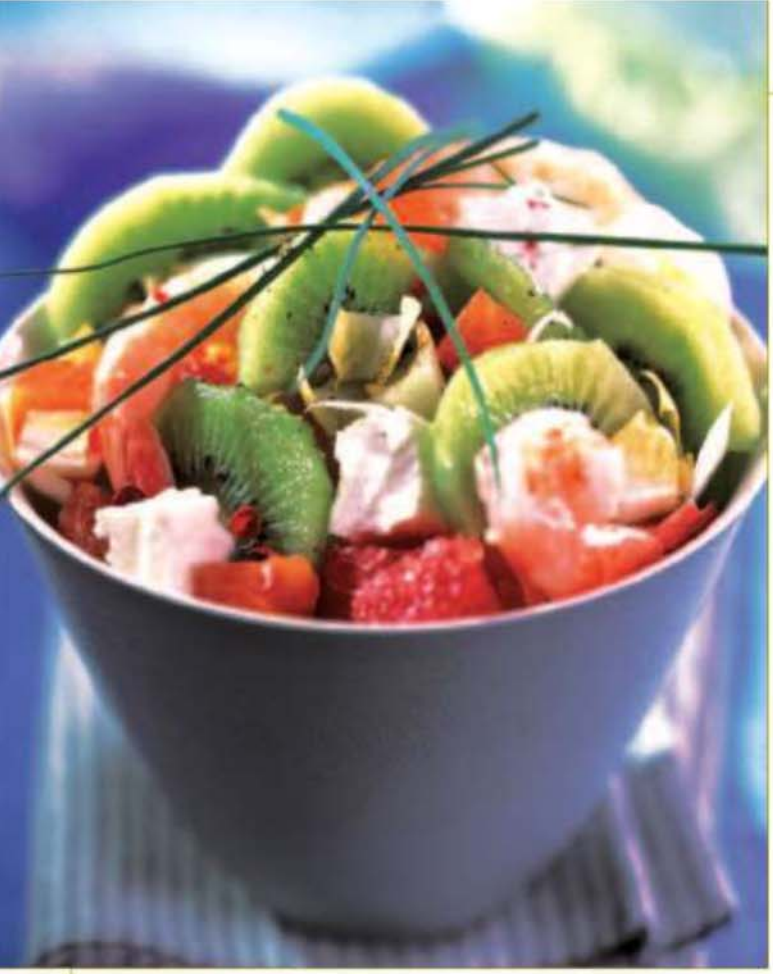
Salade de kiwis aux macarons

Pour 4 personnes • Préparation / cuisson : 10 min

• 8 kiwis • 120 g de sucre • 25 cl d'eau • 1 c. à soupe d'eau de rose • 4 macarons vanille ou rose ou framboise

• Mettez le sucre et l'eau dans une casserole. Portez à ébullition, laissez bouillir 3min. • Hors du feu, ajoutez l'eau de rose, laissez refroidir le sirop. • Pelez les kiwis, taillez-les en tranches. • Mettez-les dans un saladier. • Versez le sirop à l'eau de rose dessus, laissez reposez au moins deux heures au frais. • Au moment de servir, versez les kiwis dans quatre verres avec un peu de sirop, émiettez un macarons sur chaque, servez aussitôt.





Salade nordique aux kiwis

• 8 kiwi • 20 crevettes roses décortiquées • 4 tranches de saumon fumé • 2 endives • 1 pamplemousse rose • 150 g de chèvre frais • 1 c. à soupe de vinaigre balsamique • 4 c. à soupe d'huile d'olive • ciboulette • sel • poivre du moulin

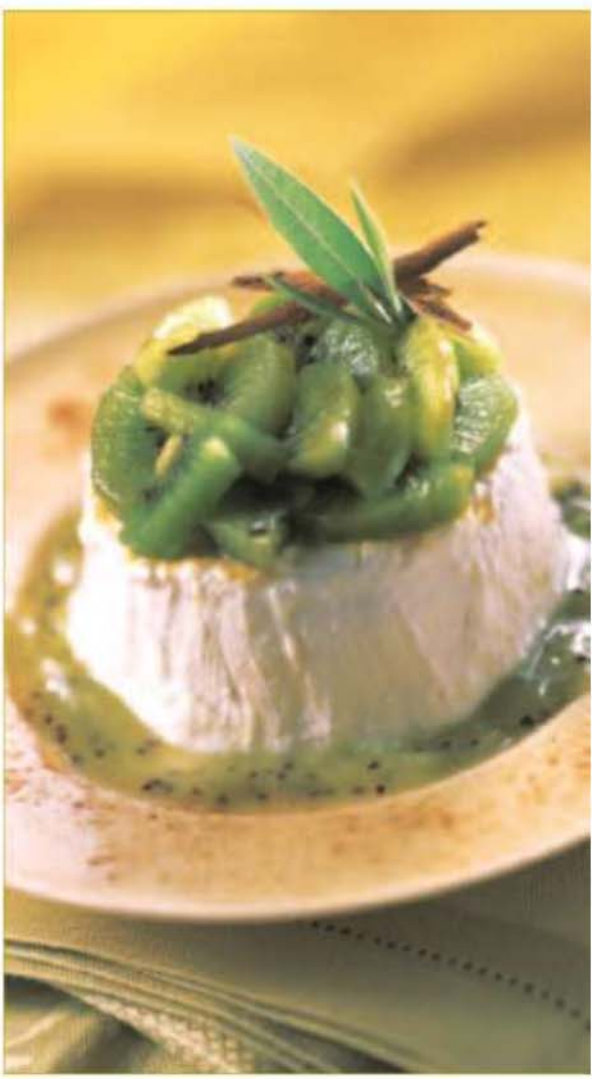
• Pelez les kiwis puis coupez-les en fines rondelles. • Pelez le pamplemousse et détaillez-le en quartiers en supprimant la fine peau, coupez ces quartiers en deux. • Coupez les endives et le saumon en lamelles et le chèvre en dès. • Dans un bol préparez la sauce en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, le sel et le poivre. • Dans un saladier mettez, les kiwis, les crevettes, le saumon fumé, les endives, le pamplemousse, le chèvre, arrosez de vinaigrette et décorez avec la ciboulette.

Timbale de faisselle et compotée de kiwi au coulis de kiwis

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 15 min

• 250 gr de fromage blanc frais à 40% MG • 2 petites faisselles à 40% MG • 4 c. à café de sucre • 4 kiwis • 1 c. à soupe de cassonade • 1 noix de beurre • Pour le coulis : 3 kiwis • le jus d'1 demi citron • 1 c. à soupe de sucre glace

• Pelez les 4 kiwis pour la compotée. • Coupez-les en petits cubes. • Faites fondre le beurre dans une petite poêle anti-adhésive, ajoutez les cubes de kiwis, la cassonade, couvrez et laissez réduire à feu doux 15 min environ. • Laissez refroidir. • Pelez les kiwis pour la préparation du coulis. • Mettez-les dans un bol mixeur avec le jus de citron et le sucre glace. • Mixez pour obtenir un coulis bien lisse. • Réservez au frais. • Dans une jarre, mélangez le fromage blanc et la faisselle égouttée. • Placez un cercle au centre de chaque assiette, remplissez une première moitié du mélange, ajoutez les 4 c. à café de sucre au centre et recouvrez à nouveau du mélange de fromage blanc. • Terminez par la compotée de kiwis. • Otez le cercle et décorez du coulis de kiwi (suggestion : vous pouvez également utiliser un coulis de fruits rouges).



Tatin de kiwi, pomme et orange

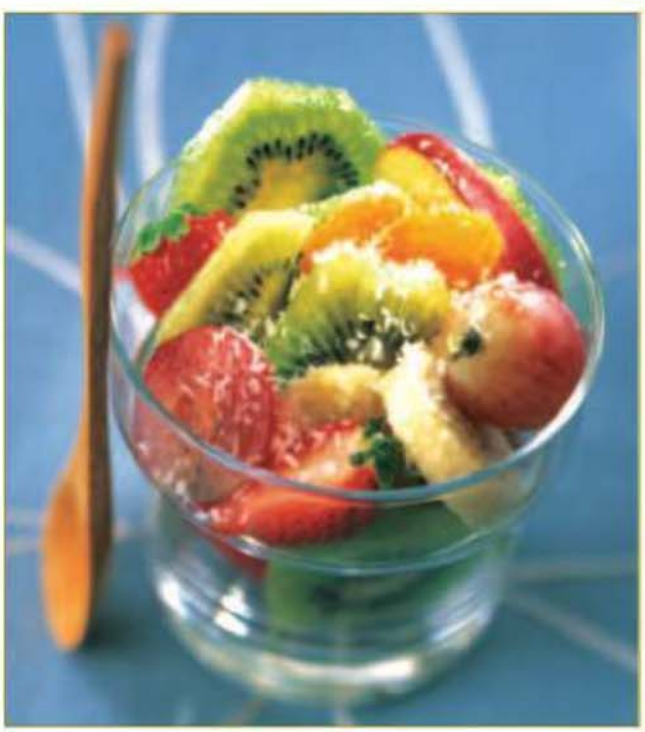
Pour 4 personnes
• Préparation : 30 min
• Cuisson : 50 min

• 6 pommes golden • 6 kiwis • les zestes d'1 orange non traitée • 1 rouleau de pâte brisée • 50 g de beurre • 100 g de sucre en poudre

• Pelez les kiwis et coupez-les en 8 quartiers. • Coupez les pommes en huit, ôtez le cœur mais conservez la peau. • Dans une grande poêle, faites fondre le beurre, et placez les quartiers de pommes à dorer. • Au bout de 10 min, retournez les pommes et saupoudrez de sucre en poudre. Ajoutez les zestes d'orange. • Laissez cuire 10 min à nouveau en baissant le feu. • Disposez les quartiers de pommes et de kiwi dans un moule à manqué. • Versez le caramel de cuisson et les zestes d'orange sur les fruits. • Recouvrez de pâte brisée en rentrant le surplus de pâte sur les côtés. • Mettez à cuire 30 min dans un four préchauffé à 200°C. • Servez encore chaud.

Salade forme au kiwi

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min



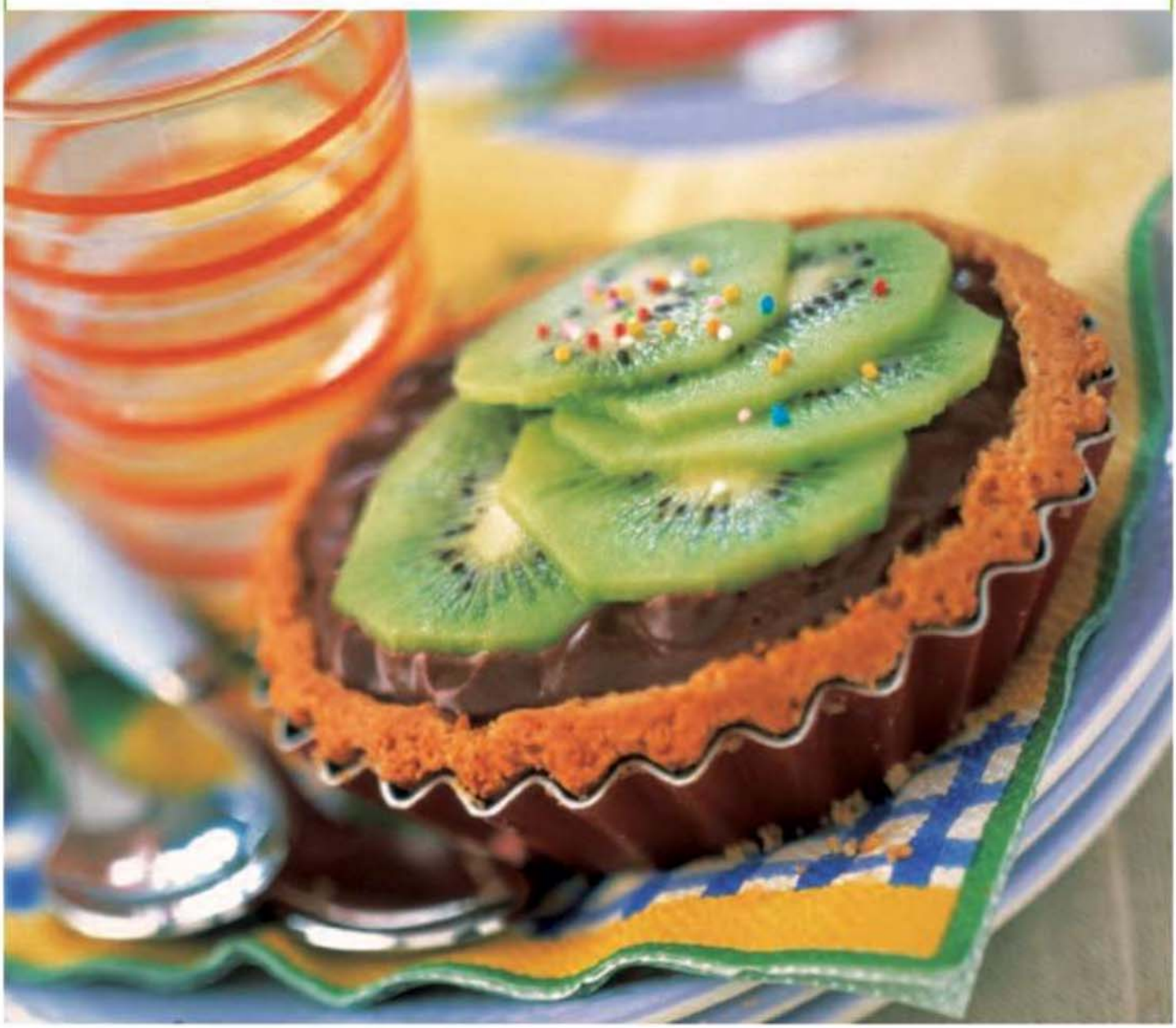
• 4 kiwis • 1 banane • 100 g de fraises • 4 abricots secs • 1 pomme • 15 grains de raisins, rouge et blanc • 2 c à soupe de sirop d'orgeat • 1 c à soupe de noix de coco râpée

• Pelez les kiwis et la banane et coupez-les en rondelles. • Lavez, équeutez les fraises et coupez-les en deux. • Lavez et égrainez le raisin. Coupez les abricots secs en quatre. • Coupez la pomme en quatre, ôtez le cœur puis détaillez-la en fines lamelles. • Versez tous ces fruits ainsi préparés dans un saladier, arrosez de sirop d'orgeat. • Saupoudrez de noix de coco et mélangez.

Tarte au kiwi et au chocolat

• 4 kiwi • 300 g de pâte sablée • 125 g de chocolat noir • 50 g de beurre • 2 œuf • 1 blanc d'oeuf • 100 ml de crème liquide • 5 c. à café de sucre en poudre

• Allumez le four th. 6 (180°C). • Etalez la pâte sablée et garnissez 6 moules à tartelettes. • Piquez le fond à l'aide d'une fourchette et remplissez de haricots secs. • Mettez à cuire 15 min, puis ôtez les haricots secs et prolongez la cuisson de 10 min. • Sortez du four et mettez à refroidir. • Préparez la mousse au chocolat : pelez et écrasez la chair d'un kiwi. • Dans un saladier en pyrex mettez le chocolat, la pulpe de kiwi et le beurre et posez dans une casserole frémissante pour faire fondre le mélange. • Hors du feu, ajoutez 2 jaunes d'oeufs tout en fouettant. • Dans un saladier glacé, fouettez la crème liquide jusqu'à ce qu'elle ait la consistance d'une crème chantilly. • Réservez au froid. • Dans un récipient, montez les 3 blancs d'œufs en neige. • Ajoutez le sucre et battez pour obtenir un mélange lisse. • A l'aide d'une spatule, incorporez délicatement les blancs d'œufs et la crème fouettée au chocolat refroidi. • Versez la préparation dans les fonds de tartelettes. • Pelez les kiwis et coupez-les en rondelles, répartissez-les sur les tartelettes et mettez au moins une heure au froid pour que la mousse prenne.



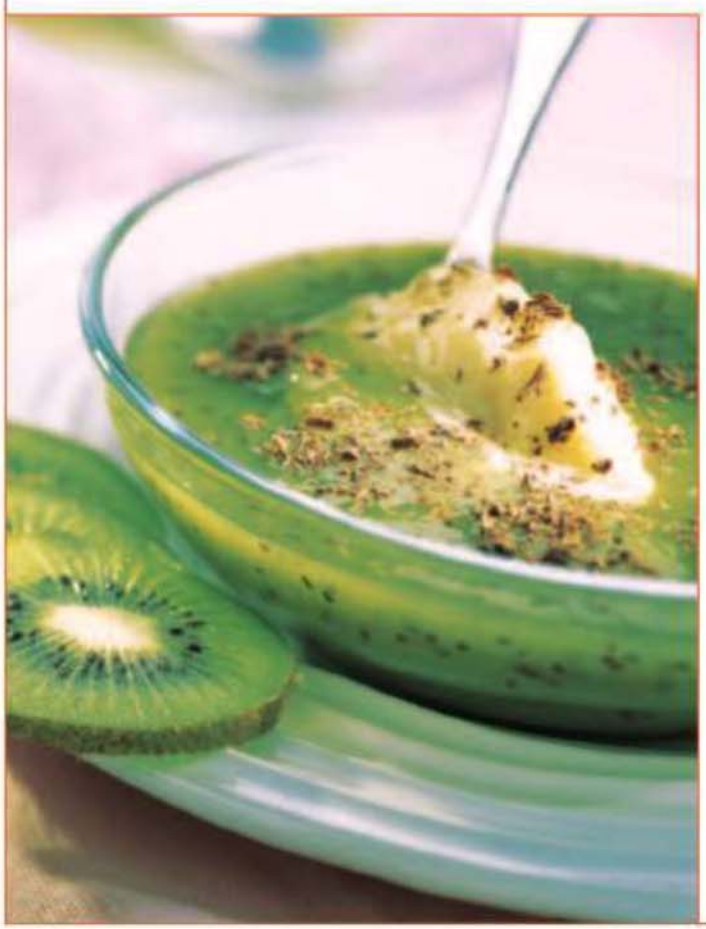
Timbale de kiwi à la noix de coco

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min

• 2 kiwis, 200 g de fromage blanc à 40% MG • 33 cl de crème de coco • 50 g de sucre en poudre • 2 feuilles de gélatine • 2 c. à soupe de noix de coco râpée

• Pelez les kiwis et coupez-les en fines rondelles. Garnissez les parois et le fond de 4 ramequins. • Placez les feuilles de gélatine à tremper 10 min dans un bol d'eau froide. • Réservez 3 cuillères à soupe de crème de coco que vous verserez dans une petite casserole. Mettez le fromage blanc et le reste de la crème de coco dans un grand bol. Ajoutez le sucre et fouettez énergiquement. • Mettez la crème de coco à chauffer sur le feu puis hors du feu faites-y fondre les feuilles de gélatine essorées. Ajoutez au mélange battu de fromage blanc. Mélangez bien et fouettez à nouveau. • Versez cette préparation dans les ramequins en veillant à ce que les rondelles de kiwis restent bien contre la paroi. Placez 2 heures au frais. • Démoulez et saupoudrez de noix de coco râpée.

Soupe de kiwi et sorbet pomme



Pour 6 personnes
• Préparation : 15 min

• 12 kiwis • le jus d'un 1/2 citron • 3 c. à soupe de sucre glace • 1/2 l de sorbet pomme • 1 barre de chocolat noir

• Pelez 11 kiwis avec un couteau bien tranchant et coupez-les en 4. • Passez au mixeur avec le sucre glace et le jus de citron. Réservez au frais. • Gardez un kiwi que vous couperez en fines tranches pour la décoration. • Râpez la barre de chocolat noir. • Réservez au frais. • Au moment de servir, versez la soupe de kiwi dans 4 bols. Ajoutez 1 ou 2 quenelles de sorbet pomme, saupoudrez de copeaux de chocolat et décorez de fines rondelles de kiwi. • Pour varier les plaisirs, vous pouvez remplacer le sorbet pomme par un sorbet poire. Un vrai régal ! • Pour accompagner les copeaux de chocolat, pensez à une note d'exotisme en ajoutant quelques copeaux de noix de coco râpée. Effet garanti !

Daurade en croûte de sel, pistou de tomates séchées

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson 15 + 4 min par livre • Repos : 10 min

• 1 daurade de 800/900 g non écaillée, vidée par le poissonnier • 2 kg de gros sel de mer d'Algarve Cérébos • Pour la farce : 1 bouquet de basilic • 4 tomates séchées • 3 gousses d'ail • 2 pincées de sel fin Cérébos • 2 c. à soupe d'huile d'olive • 1 poignée de pignons

• Préchauffez le tour à 200°C. • Ciselez le basilic, mixez-le avec les gousses d'ail pelées, les tomates séchées et des pignons si vous le souhaitez. • Salez et poivrez. • Ajoutez l'huile d'olive en blet tout en malaxant pour obtenir un hachis épais. • Farcissez la daurade par les ouïes et cousez l'ouverture. • Etendez la moitié du gros sel de mer d'Algarve Cérébos dans un plat allant au four. • Posez la daurade et couvrez-la avec le reste du sel. Enfournez. • A la fin de la cuisson, sortez du four et laissez poser avant de casser la croûte. • Servez le poisson avec une cuillère de pistou.

Tartelette laitières

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 10 à 12 min • Repos : 5 min

• 1 rouleau de pale feuilletée • 150 g de carre frais • 1/2 bouquet de basilic • 2 c. à café de sel de Bayonne au piment d'Espelette Cerebos • 2 poignées de mesclun • 6 tomates confites (12 moitiés) • 2 tranches de jambon de Bayonne • vinaigre balsamique

• Préchauffez le four à 200°C. • Ciselez le basilic. • Mélangez le à la fourchette au carre frais en ajoutant le sel de Bayonne a piment d'Espelette Cérebos. • Réservez au frais. • Découpez 4 cercles de pâte feuilletée, piquez-les a la fourchette pour éviter qu'ils gonflent à la cuisson. • Etalez sur la plaque du four et enfournez 10-12 min jusqu'à ce que la pâte soit dorée. • Laissez tiédir. • Lavez le mesclun, coupez le jambon en deux. • Sur chaque fond de tartelette, étalez le mélange au fromage en couche épaisse. • Répartissez le mesclun dessus, déposez délicatement 3 moitiés de tomates confites, arrangez le jambon au centre. • Aspergez de vinaigre balsamique et dune pincée de sel de Bayonne au piment d'Espelette Cérébos.

Côte de boeuf sur lit de gros sel à la poêle

Pour 4 personnes
• Préparation : 5 min
• Cuisson : 20 min

• 1 côte de boeuf de 1 kg environ • gros sel de Bayonne Cérébos • romarin • 1 c. à soupe d'huile d'olive

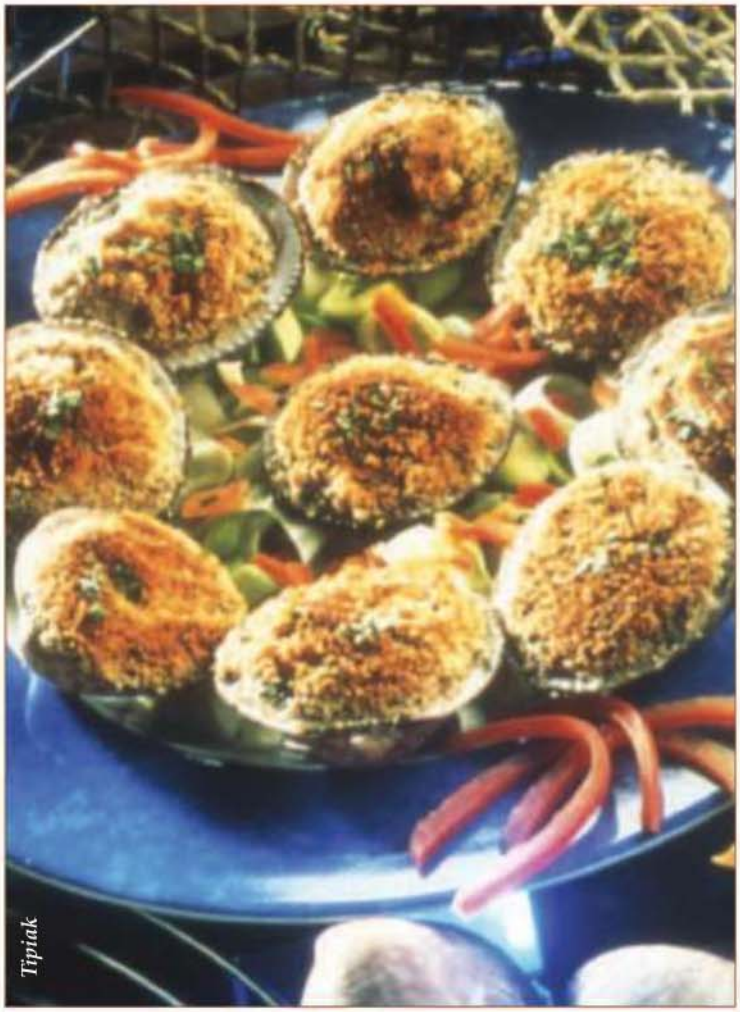
• Enrobez la côte de boeuf d'huile d'olive et de romarin. • Faites chauffer votre poêle, versez-y une couche de gros sel de Bayonne Cérébos. • Laissez le sel devenir bien chaud et former une légère croûte. • Déposez a pièce de viande et laissez cuire 10 minutes de chaque côté (ou plus selon votre goût). • Servez avec des pommes de terre rissolées et parsemées de gros sel de Bayonne Cérébos.

Crème cannelle et fleur de sel

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min
• Cuisson : 20 min • Repos : 10 min

• 1/2 litre de lait • 7 jaunes d'œufs • 1 c. à soupe de fleur de sel d'Algarve Cérébos • 150 g de sucre semoule • 2 c. à café de farina • 1 bâton de cannelle et cannelle en poudre

• Faites bouillir le lait avec le bâton de cannelle, puis laissez infuser hors du feu. • A part, fouettez les œufs avec une pincée de fleur de sel d'Algarve Cérébos et le sucre jusqu'à ce qu'ils moussent. • Incorporez le lait parfumé. • Remettez sur le feu, ajoutez la farine peu à peu, remuez jusqu'à épaississement pour éviter les grumeaux. • Versez la crème dans des ramequins allant au four. • Avant de servir, saupoudrez de cannelle et de fleur de sel et passez au grill quelques minutes.



Palourdes farcies à la chapelure

Pour 4 personnes • Préparation : 12 min • Cuisson : 25 min

• 10 palourdes • 30 g de lard fumé • 2 citrons • 1 oignon • 3 c. à soupe de chapelure fine • 1 pincée de piment en poudre • 2 pincées de poivre • 30 g de beurre

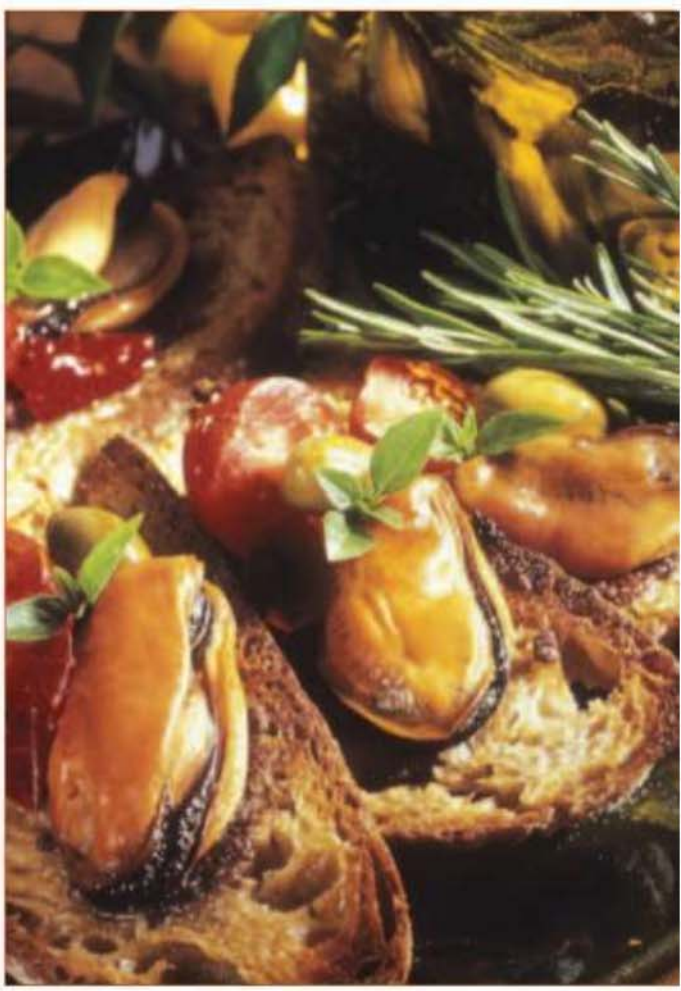
• Préchauffez le four à 240°C. • Rincez les palourdes puis faites-les ouvrir dans une cocotte sur feu vif. • Décoquillez-les en réservant les coquilles. • Dans une poêle, faites revenir le lard et l'oignon dans un peu de beurre. • Hachez grossièrement ce mélange avec la chair des palourdes, ajoutez poivre et piment, mélangez puis versez le jus des 2 citrons. • Garnissez les coquilles de cette farce, parsemez-les de chapelure, déposez sur chacune 1 noisette de beurre et faites cuire au four 15 min. • Servez chaud.

Moules marinées en tapenade

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 3 min

• 2 kg de moules • 1 boîte de tapenade • herbes aromatiques (thym, romarin) • 1 citron • 1 bouquet de basilic • 1 gousse d'ail • 1 pain de campagne • 1 l d'huile d'olive • 1 boîte d'olives • tomates cerise • poivrons ou piments confits

• Dans une casserole, faites ouvrir les moules 3 min à feu vif avec un fond d'eau. • Dans un saladier, versez l'huile d'olive et le jus du citron, ajoutez les herbes aromatiques et faites mariner les moules dans cette préparation 12 h au réfrigérateur. • Pour servir, tranchez des tartines de pain, frottez-les à l'ail et faites-les griller. • Beurrez chaque tartine de tapenade et disposez-y les moules. • Décorez avec des olives, des tomates cerise, des lamelles de poivrons ou des piments confits. • Agrémentez chaque tartine d'une touche de basilic.



Harmonie de poissons sur lit de choucroute

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 3 min

• 1 kg de choucroute cuite • 300 g de filets de cabillaud • 300 g de filets de saumon • 300 g de haddock fumé • 1 douzaine de moules • 2 carottes coupées en rondelles • 1 brocoli entier • 40 cl de beurre blanc fondu • 20 g de cumin • 1/2 botte de persil plat • sel, poivre

• Divisez la choucroute froide dans quatre assiettes et parsemez-la de cumin. • Disposez en dôme les trois poissons coupés en tranches fines en intercalant les rondelles de carottes. • Terminez avec les sommités de brocoli entourées de deux moules et faites cuire à la vapeur 3 min. • Salez et poivrez. • Versez au dernier moment le beurre blanc fondu parfumé au cumin et servez.

Jarrets de porc braisés au miel

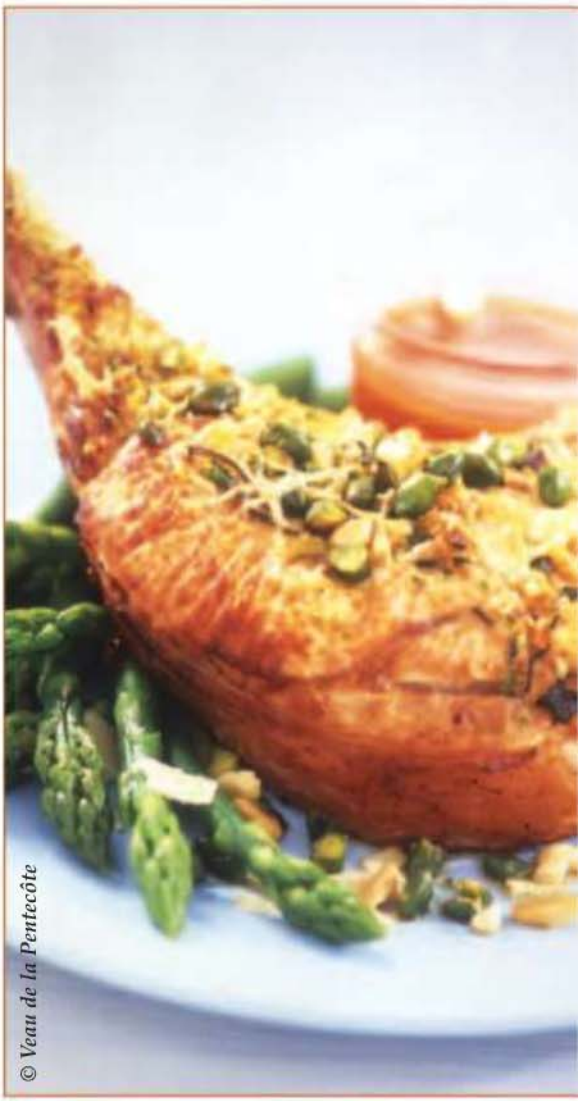
Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 1 h 30

• 4 jarrets de porc de 500 g demi-sel • 2 belles carottes • 400 g de haricots verts • 400 g de choux-fleurs • 120 g de sucre semoule • 120 g de miel liquide • 40 g de beurre • 1 fond de veau • 1 barquette de mâche • 1 botte de laurier • 1 botte de thym • sel, poivre

• Faites cuire les jarrets au court bouillon avec le thym et le laurier pendant au moins 1 h. • Taillez les petits légumes en paysanne et faites chauffer 3 min à la vapeur. • Dans une sauteuse, faites fondre le beurre puis ajoutez le sucre semoule pour obtenir un caramel clair. • Incorporez le miel et le fond de veau à la fin. • Laissez frémir et plongez les jarrets pour les faire "glacer" jusqu'à ce qu'ils soient bien imbibés et brillants. • Servez sur le lit de petits légumes avec de la mâche, salez, poivrez et nappez avec le reste de sauce.

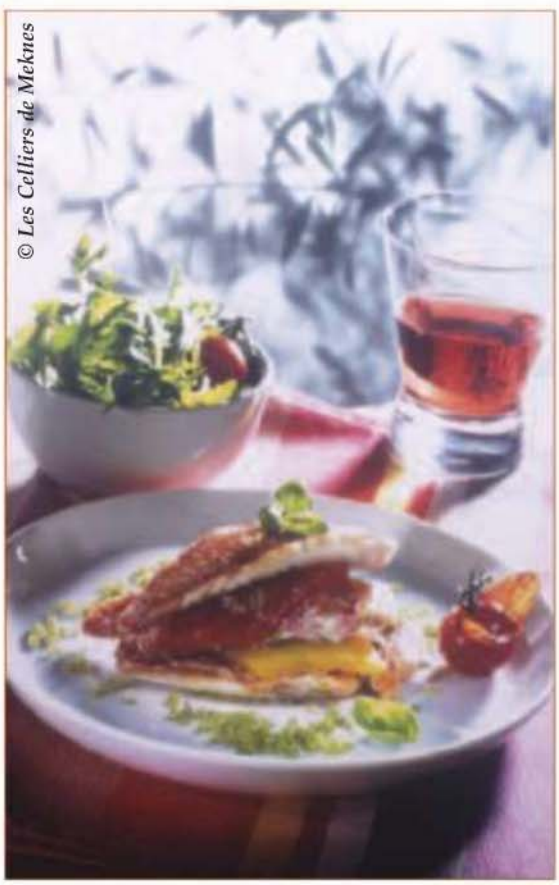
Côtes de veau rôties, crumble, pignons et asperges vertes

Pour 4 personnes • Préparation : 45 min • Cuisson : 20 min


© Veau de la Pentecôte

• 4 côtes de veau avec parures • 800 g d'asperges vertes • 180 g de parmesan • 120 g de beurre • 5 cl d'huile d'olive • 1 dl d'huile d'arachide • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 1 dl de vin blanc • 20 g de tomates concentrées • 1 bouillon cube • 60 g de gruyère • 60 g de mie de pain sèche • 5 feuilles de basilic • 2 feuilles de sauge • 30 g de pistaches • 30 g de pignons • sel, poivre

• Dans une poêle, faites dorer les parures avec les échalotes et 1/2 gousse d'ail taillée grossièrement, la tomate et le bouillon. • Déglacez au vin blanc puis mouillez à hauteur avec de l'eau et laissez cuire 30 min à feu doux. • Passez le bouillon au chinois, ajoutez 1 noix de beurre, salez, poivrez. • Épluchez les asperges et faites-les cuire dans un peu d'eau avec l'huile d'olive. • Salez, poivrez puis formez 4 portions, recouvrez de parmesan et réservez. • Pour le crumble, mixez 60 g de parmesan, 1/2 gousse d'ail, le gruyère, la mie de pain, le basilic, la sauge, les pistaches et les pignons. • Faites cuire les côtes au beurre sur feu vif 3 min par face, recouvrez-les de crumble, placez-les au four à 180°C 15 min. • Sur chaque assiette, placez 1 côte et des asperges.

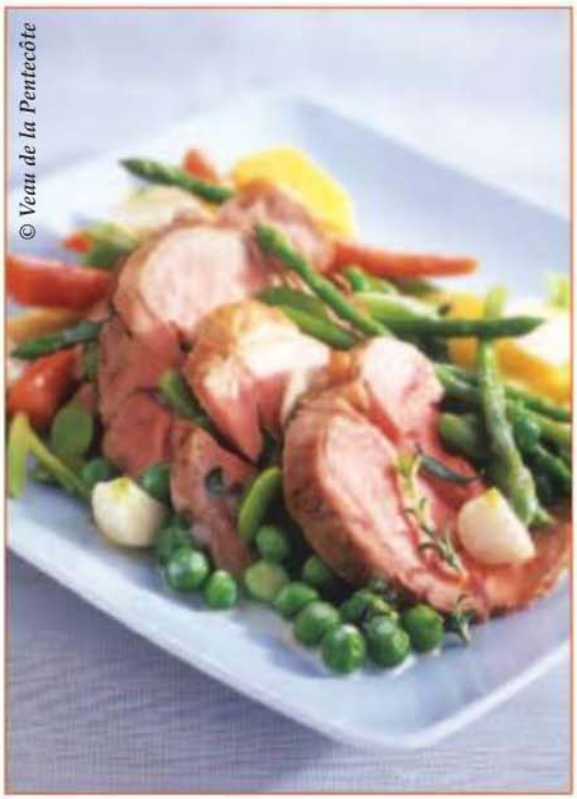

© Les Celliers de Meknes

Mille-feuille de rougets

Pour 4 personnes
• Préparation : 35 min • Cuisson : 15 min

• 12 filets de rougets • 1 poivron rouge • 1 poivron jaune • 4 c. à soupe de boulghour fin • 1 botte de persil plat • 8 tiges de basilic • 12 tomates cerise • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 1 citron • 1 salade de roquette • sel, poivre

• Faites cuire les poivrons au four jusqu'à ce que la peau noircisse. • Une fois tièdes, retirez la peau et les graines puis taillez-les en losanges. • Mixez le persil et le basilic avec un verre d'eau. • Passez le jus obtenu et versez-le sur le boulghour. • Laissez gonfler 1 heure. • Poêlez les rougets à feu vif dans une poêle anti-adhésive avec 1 filet d'huile d'olive, salez, poivrez. • Montez les filets de rougets et les losanges de poivrons en couches successives. • Assaisonnez le boulghour avec le jus de citron et l'huile, salez, poivrez. • Décorez de feuilles de basilic et accompagnez d'une salade de roquette et de tomates cerise.


© Veau de la Pentecôte

Jarret de veau poché et blanquette de légumes

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 2 h 10

• 2 jarrets désossés • 2 carottes • 1 poireau • 1 branche de céleri • 1 oignon • thym • laurier • 3 clous de girofle • Persil • 300 g de petits pois • 300 g d'asperges vertes • 200 g de fèves • 160 g de navets fanes • 160 g de carottes fanes • 200 g de pommes de terre • 1/2 l de crème • 80 g de beurre • 80 g de farine

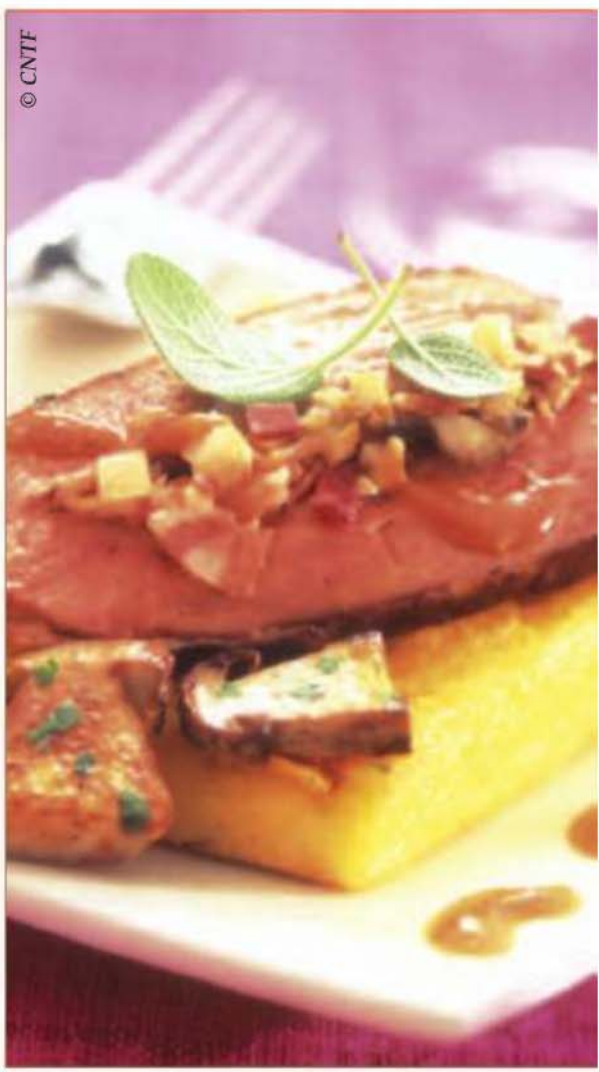
• Dans une cocotte, disposez les jarrets et couvrez-les d'eau froide. • Portez à ébullition, ajoutez 2 carottes, le poireau, la branche de céleri, l'oignon, le thym, le laurier, les clous de girofle, le persil et laissez cuire à frémissement 2 h. • Nettoyez les légumes (petits pois, asperges, fèves, navets, carottes et pommes de terre) et faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée. • Préparez un roux blanc avec le beurre et la farine, salez, poivrez. • Prélevez 1/4 du bouillon de cuisson des jarrets, arrosez-en le roux, laissez cuire 10 mn, ajoutez la crème, laissez réduire. • Servez en soupière en mélangeant jarrets, légumes et sauce.

Foie de veau à la polenta

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 20 min

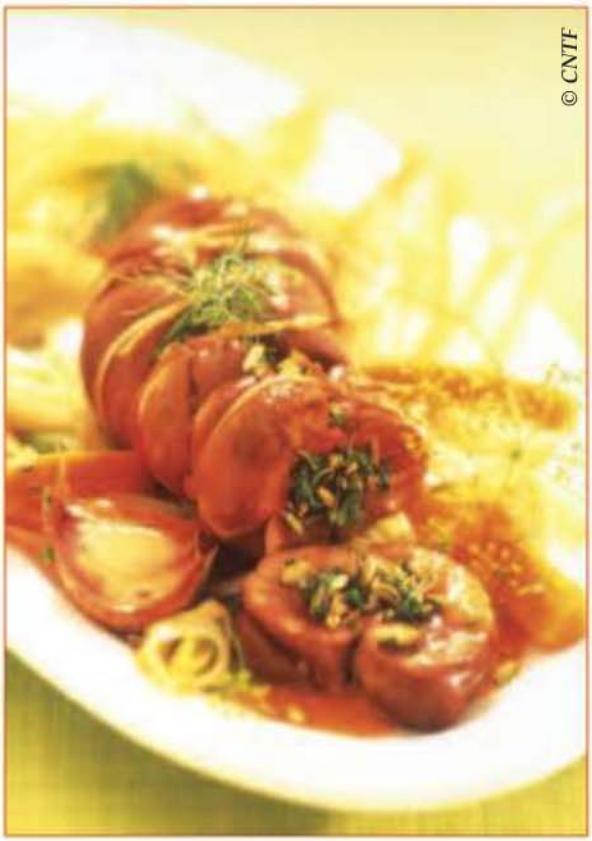
• 700 g de foie de veau • 1 crépine de porc • 100 g de lard • 200 g de champignons de Paris • 1 échalote • 2 brins de sauge • 300 g de polenta instantanée • 2 c. à soupe de vinaigre balsamique • huile d'olive • sel, poivre

• Faites tremper la crépine dans l'eau froide, essuyez-la et séchez-la. • Jetez la polenta dans de l'eau bouillante salée puis étalez-la dans un plat sur 2 cm d'épaisseur et laissez refroidir. • Nettoyez puis coupez les champignons en dés. • Pelez et hachez l'échalote. • Hachez le lard. • Dans une poêle, faites fondre l'échalote avec 2 c. à soupe d'huile d'olive, ajoutez lard et champignons, poivrez. • Fendez le foie en portefeuille dans l'épaisseur, farcissez-le avec le mélange précédent, refermez et piquez-le avec les feuilles de sauge. • Enveloppez-le dans la crépine puis faites-le revenir dans une cocotte avec un peu d'huile puis laissez cuire 15 min à feu moyen. • Ôtez le foie, coupez-le en tranches et déglacez la cocotte au vinaigre. • Détaillez la polenta en 4 rectangles et faites-les revenir à la poêle dans l'huile d'olive. • Dans chaque assiette, disposez 1 tranche de foie sur 1 rectangle de polenta et nappez de sauce.


© CNTF

Rognons de veau aux herbes

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 45 min

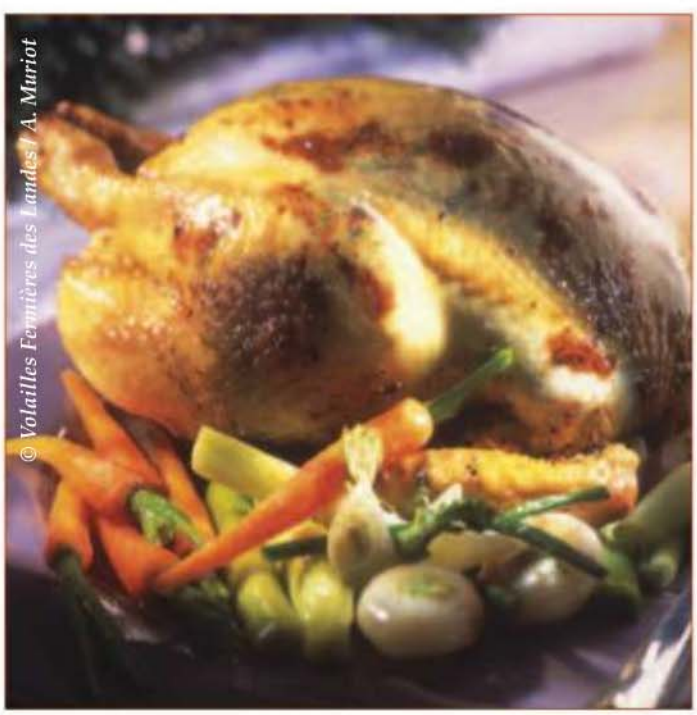


• 4 rognons de veau • 1 bouquet de persil plat • 10 brins d'aneth • 1 c. à café de graines de fenouil • 1 blanc de poireau • 4 fenouils • 1 botte de carottes • 1 botte de petits oignons • 1 gousse d'ail • 5 dl de bouillon de volaille • 1 c. à soupe d'huile d'olive. • sel, poivre

• Hachez le persil et l'aneth. • Écrasez les graines de fenouil. • Ouvrez les rognons en 2 sans les séparer, ôtez la membrane et les parties nerveuses, farcissez-les d'herbes et de graines, refermez et ficelez. • Épluchez et émincez oignons et blanc de poireau puis faites fondre dans une cocotte avec l'huile 4 min ajoutez l'ail non épluché, les rognons, couvrez et placez au four à 210°C 35 min. • Nettoyez et épluchez fenouils et carottes, coupez-les en 2 et faites-les cuire à la vapeur 10 min. • Sortez les rognons de la cocotte (réservez-les au chaud), retirez l'excédent de graisse, placez sur feu vif et laissez caraméliser puis mouillez avec le bouillon et laissez réduire de 1/3. • Retirez l'ail et mixez la sauce. • Déposez les rognons dans les assiettes, entourez-les de légumes et nappez de sauce.

Poulet fermier aux légumes de printemps

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 1 h 15



• 1 poulet fermier de 1,5 kg • 4 carottes fanes • 4 navets fanes • 4 mini poireaux • 1 branche de céleri • 100 g de fromage blanc • 1 échalote • 1 c. à soupe de concentré de tomate • 1 citron • 2 c. à soupe de persil haché • 1 c. à soupe de thym • 80 g de beurre • sel, poivre

• Préchauffez le four à 210°C. • Émincez l'échalote, râpez le zeste du citron puis mélangez-les dans un saladier avec le fromage blanc, le beurre ramolli, le concentré de tomate, le persil et le thym puis salez. • Entaillez le cou du poulet de chaque côté puis introduisez délicatement la farce entre la chair et la peau. • Salez, poivrez l'intérieur puis enfournez 1 h 15 en l'arrosant régulièrement. • Pelez carottes et navets et faites-les cuire dans de l'eau salée bouillante 5 min. • Ajoutez les poireaux et le céleri détaillé en tronçons, et poursuivez la cuisson 8 min. • Égouttez les légumes et faites-les revenir dans un peu de beurre 5 min. • Disposez poulet et légumes dans un plat de service et nappez de jus de cuisson.

Crème de champignons au riz

Pour 4 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 45 min

• 10 g de champignons secs (bolets) • 100 g de champignons émincés • 100 g de chanterelles • 125 g de riz long • 1 c. à soupe de beurre • 2 oignons doux coupés en tranches • 4 dl de bouillon de volaille • 250 g de crème fouettée • 2 c. à soupe de maïzena • thym • sel, poivre

© Nicolas Edwige / Cérébos

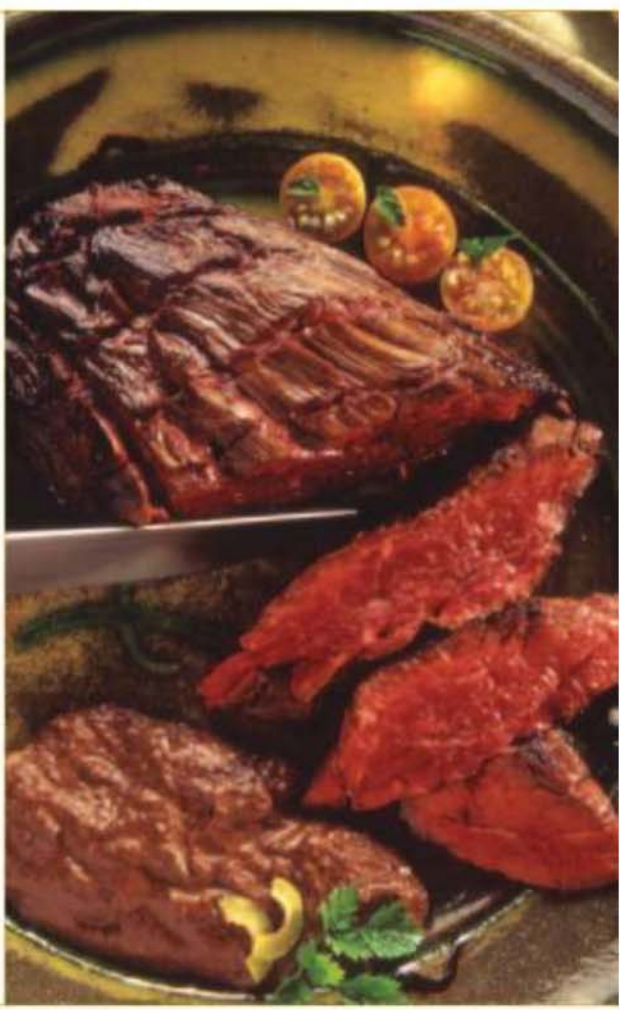
• Faites tremper les champignons secs 30 min dans 1,5 dl d'eau bouillie. • Dans 250 g d'eau salée, versez le riz, portez à ébullition puis ramenez à feu doux, couvrez et laissez mijoter 20 min jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. • Faites revenir les champignons au beurre quelques minutes, ajoutez les chanterelles assaisonnées de sel et de poivre, puis les champignons secs avec leur liquide et portez à ébullition. • Ajoutez les oignons, le bouillon et la crème puis portez de nouveau à ébullition. • Ajoutez la maïzena préalablement mélangée à 2 c. à soupe d'eau, portez à ébullition jusqu'à épaississement, assaisonnez de sel, poivre et thym. • Servez le riz nappé de sauce aux champignons.

Bavette à la moutarde au coulis d'olives

Pour 4 personnes • Préparation : 8 min • Cuisson : 6 min

• 750 g de bavette coupée en 4 steaks • 2 c. à soupe de vermouth blanc sec • 1 c. à café de moutarde forte • 1 c. à café de moutarde douce • 2 c. à café de tapenade d'olives noires • 3 c. à soupe de fromage blanc • 12 olives vertes dénoyautées • 1 c. à soupe de ciboulette ciselée • 1 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

• Salez et poivrez les steaks, quadrillez leur surface avec la pointe d'un couteau. • Dans un bol, mélangez les 2 moutardes, la tapenade et le fromage blanc. • Dans une poêle, faites cuire les steaks avec l'huile sur feu vif 2,5 min de chaque côté et réservez au chaud. • Jetez l'huile de cuisson, versez le vermouth dans la poêle et laissez-le s'évaporer puis incorporez le contenu du bol. • Faites cuire 3 min à feu moyen en remuant sans cesse, ajoutez les olives. • Disposez les steaks sur les assiettes, nappez de sauce et saupoudrez de ciboulette.



Bavette cow-boy beurre maître d'hôtel

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 12 min

• 800 g de bavette d'aloyau (1 seule tranche) • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 125 g de beurre • 1 citron • 6 branches de persil plat • gros sel • sel, poivre

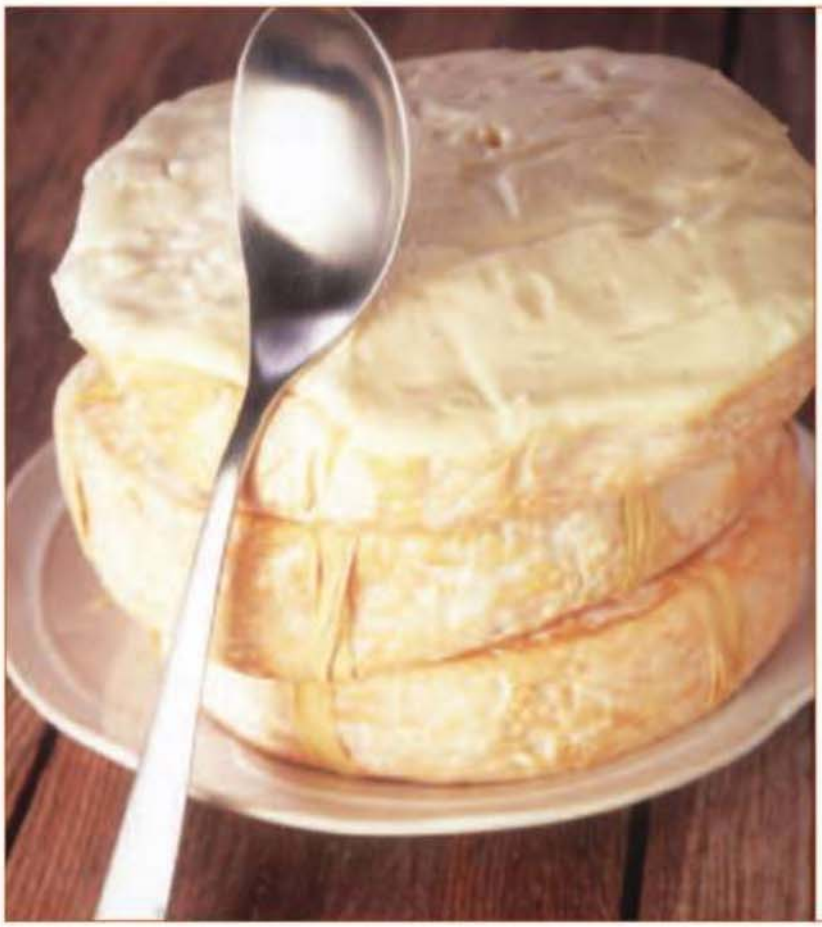
• Confectionnez le beurre maître d'hôtel. • Pour cela, malaxez à la fourchette le beurre coupé en morceaux, ajoutez peu à peu le jus de citron, le persil finement haché, du sel et du poivre. • Façonnez en boudin, emballez-le dans du papier aluminium et placez au frais 3 h. • Badigeonnez la bavette de beurre sur les 2 faces et faites cuire la viande 12 min sur le gril du four en déplaçant et en retournant la viande régulièrement pour marquer le quadrillage. • Placez la viande sur une planche, recouvrez-la de gros sel et laissez reposer 5 min. • Tranchez-la en 4 parts, disposez sur chaque part 2 rondelles de beurre maître d'hôtel, poivrez et servez.

Escalopes de veau sautées à l'antillaise

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 11 min

• 4 escalopes de veau • 1 oignon • 1 laitue • 1 mangue pelée et tranchée • 15 ml de sauce soja • 2 citrons verts • 2 c. à soupe d'huile d'arachide • "Inspiration Antillaise" de Maille

• Étalez le veau coupé en lamelles dans une grande assiette, faites-le mariner avec le jus de citron vert (conservez au réfrigérateur tout au long de la préparation des autres ingrédients). • Faites revenir l'oignon 2 min dans l'huile chaude, ajoutez la laitue et laissez cuire 3 min. • Ajoutez la mangue puis assaisonnez avec le mélange Inspiration Antillaise. • Faites cuire 3 min à feu vif puis arrosez de sauce soja, et laissez cuire encore 1 min. • Sortez la viande du réfrigérateur et faites-la sauter dans une poêle. • Servez accompagnées de légumes.



Reblochon à la coque

Pour 4 personnes
• Préparation : 5 min
• Cuisson : 35 min

• 2 Reblochons bien crémeux

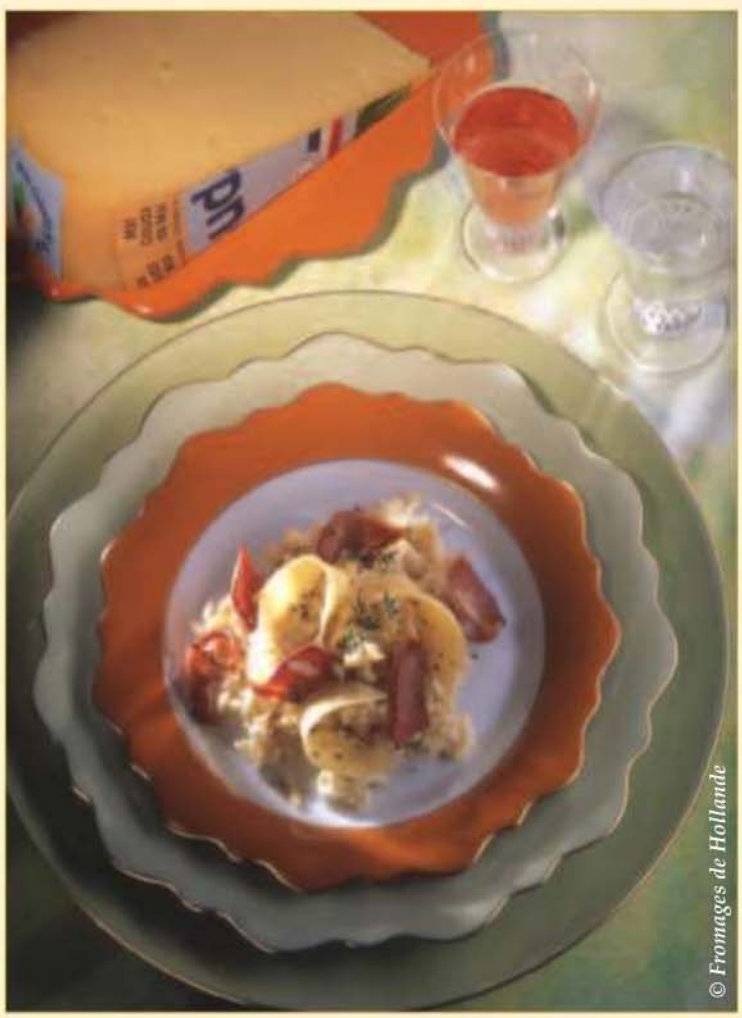
• Placez les Reblochons au réfrigérateur 1/2 heure. • Sortez-les puis, à l'aide d'un couteau tranchant, décalottez le premier sur une face puis mettez-le de côté. • Prenez l'autre Reblochon et décalottez-le sur ses 2 faces puis disposez-le sur le premier. • Ficelez le tout à l'aide de raphia. • Laissez à l'air ambiant pour que la pâte s'épanouisse et devienne crémeuse. • Servez tel quel et dégustez à l'aide d'une cuillère ou avec des mouillettes de pain.

Risotto au gouda

Pour 4 personnes
• Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

• 180 g de riz rond • 3 échalotes hachées • 7 cl de vin blanc sec • 75 cl de bouillon de volaille • 80 g de Gouda râpé • 80 g de Gouda en copeaux • 4 tranches de jambon de Parme • 80 g de mascarpone • 5 cl d'huile d'olive • sel, poivre

• Coupez les tranches de jambon de Parme en grosses lamelles puis faites-les griller. • Réservez. • Dans une casserole, faites suer les échalotes dans l'huile d'olive sans colorer, ajoutez le riz, salez, déglacez avec le vin blanc puis mouillez au fur et à mesure de l'évaporation avec le bouillon. • En fin de cuisson et hors du feu, incorporez le mascarpone et le Gouda râpé. • Répartissez le risotto dans des assiettes creuses, disposez dessus les copeaux de Gouda et le jambon grillé, et servez.



© Puget

Papillotes de petits poissons

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min

• 2 filets de petites dorades • 2 filets de soles • 2 filets de julienne • 1 bulbe de fenouil • 2 carottes • 1 blanc de poireau • 4 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à café de graines de pavot • fleur de sel • poivre

• Faites lever les filets des poissons par le poissonnier. • Coupez chaque filet en 2 dans le sens de la largeur. • Dans un plat creux, faites-les mariner dans l'huile d'olive 20 min. • Épluchez les légumes en conservant le plumet vert du bulbe de fenouil. • Préchauffez le four à 220°C. • Coupez les légumes en bâtonnets très fins, jetez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. • Quand l'ébullition reprend, versez-les dans une passoire, égouttez-les puis répartissez-les au fond de chaque papillote. • Posez les poissons dessus, salez, poivrez. • Lavez et séchez le plumet vert du fenouil, ciselez-le et mélangez-le aux graines de pavot. • Poudrez les poissons de ce mélange, fermez les papillotes, disposez-les dans un plat et enfourner 8 min à 180°C. • Avant de servir, versez 1 filet d'huile d'olive sur les poissons.

Salade d'endives au jambon fumé et œuf poché

Pour 4 personnes • Préparation : 20 mn • Cuisson : 15 mn

• 4 endives • 4 œufs • 4 tranches de jambon fumé • 50 g de pousses d'épinards • 2 c. à soupe de vinaigre de framboise • 6 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de vinaigre blanc • sel, poivre

• Dans une casserole, versez 1 l d'eau additionnée de vinaigre blanc. • Portez à ébullition. • Cassez les œufs dans l'eau bouillante, baissez le feu et laissez pocher 4 mn. • Sortez les œufs avec un écumoir, déposez-les dans une assiette et égalisez les bords avec un couteau. • Taillez les endives en lamelles et répartissez-les dans 4 coupelles, ajoutez les pousses d'épinards puis répartissez le jambon effiloché et recouvrez d'un œuf poché. • Dans un bol, préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive et le vinaigre de framboise, salez, poivrez.

© Sopexa / Y. Bagros

Tartiflette aux endives

Pour 4 personnes
• Préparation : 25 min
• Cuisson : 15 min

• 6 endives • 200 g de lardons • 3 oignons • ½ Reblochon • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 1 c. à soupe de sucre • sel, poivre

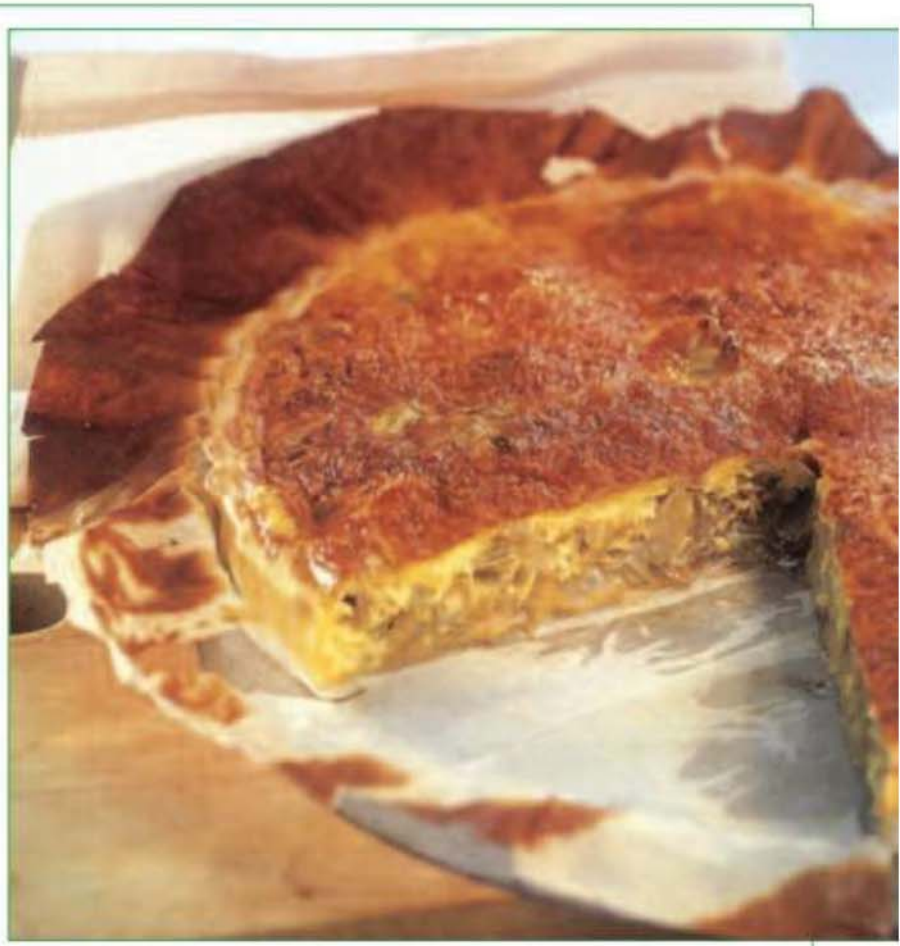
• Coupez les endives en lanières. • Pelez et émincez les oignons. • Faites suer les oignons dans une poêle avec l'huile d'olive, ajoutez les lanières d'endives et faites sauter l'ensemble 3 min à feu vif. • Salez, poivrez, saupoudrez de sucre puis versez dans un plat à four. • Mettez les lardons à dorer dans une poêle puis versez-les sur les endives. • Recouvrez le plat de lamelles de reblochon et placez 10 min sous le grill du four. • Servez aussitôt.

Quiche aux endives

Pour 4 personnes
• Préparation : 25 min
• Cuisson : 30 min

• 6 endives • 3 œufs • 100 cl de crème fraîche • 100 g de fromage râpé • 1 pâte brisée • beurre • noix de muscade • sel, poivre

• Étalez la pâte dans un moule. • Coupez les endives en rondelles et faites-les revenir dans 2 c. à soupe de beurre 10 min puis placez-les sur la pâte. • Dans un bol, mélangez les œufs, la crème fraîche, la noix de muscade râpée, salez, poivrez. • Versez cette préparation dans le moule sur les endives, parsemez de fromage râpé et placez au four 30 min à 220°C. • Servez tiède avec une salade verte.



© Sopexa / Y. Bagros

Brouillade d'endives au Saint-Nectaire

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 8 min

• 4 endives • 6 œufs • 125 g de crème fraîche épaisse • 1/2 de Saint-Nectaire • 1 botte de ciboulette • 1 c. à soupe de beurre • sel, poivre

• Dans un saladier, cassez les œufs puis battez-les en omelette. • Ajoutez la crème et battez de nouveau, salez, poivrez. • Ôtez la croûte du Saint-Nectaire et coupez-le en bâtonnets puis ajoutez à l'omelette. • Coupez les endives en lanières. • Dans une poêle, faites fondre le beurre puis faites sauter les endives à feu vif, baissez le feu et ajoutez les œufs en omelette. • Laissez cuire à feu doux sans cesser de remuer, ajoutez la ciboulette juste avant de la cuisson.

Œufs coque à la truite fumée et aux morilles

Pour 4 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 3 min

• 4 gros œufs extra frais • 2 tranches de truite fumée • 8 morilles séchées • 1 baguette de pain • fleur de sel • œufs de truite • poivre

• Faites tremper les morilles 15 min dans un verre d'eau tiède. • Découpez les tranches de truite fumée en lanières puis en dés. • Dans une casserole, portez 2 l d'eau salée à ébullition, plongez-y les œufs et laissez cuire 3 min à petits bouillons. • Égouttez les morilles, épongez-les puis émincez-en la moitié (gardez les autres entières). • Placez les œufs dans des coquetiers puis décalottez-les. • Salez, poivrez, parsemez de dés de truite et de morilles émincées. • Décorez de morilles entières et d'œufs de truite. • Servez accompagné de mouillettes.

Velouté de courgettes à l'ail et aux fines herbes

Pour 4 personnes • Préparation : 5 min • Cuisson : 15 min

• 4 courgettes • 2 oignons • 3 c. à soupe de Boursin Ail & Fines Herbes • 2 c. à soupe d'huile d'olive

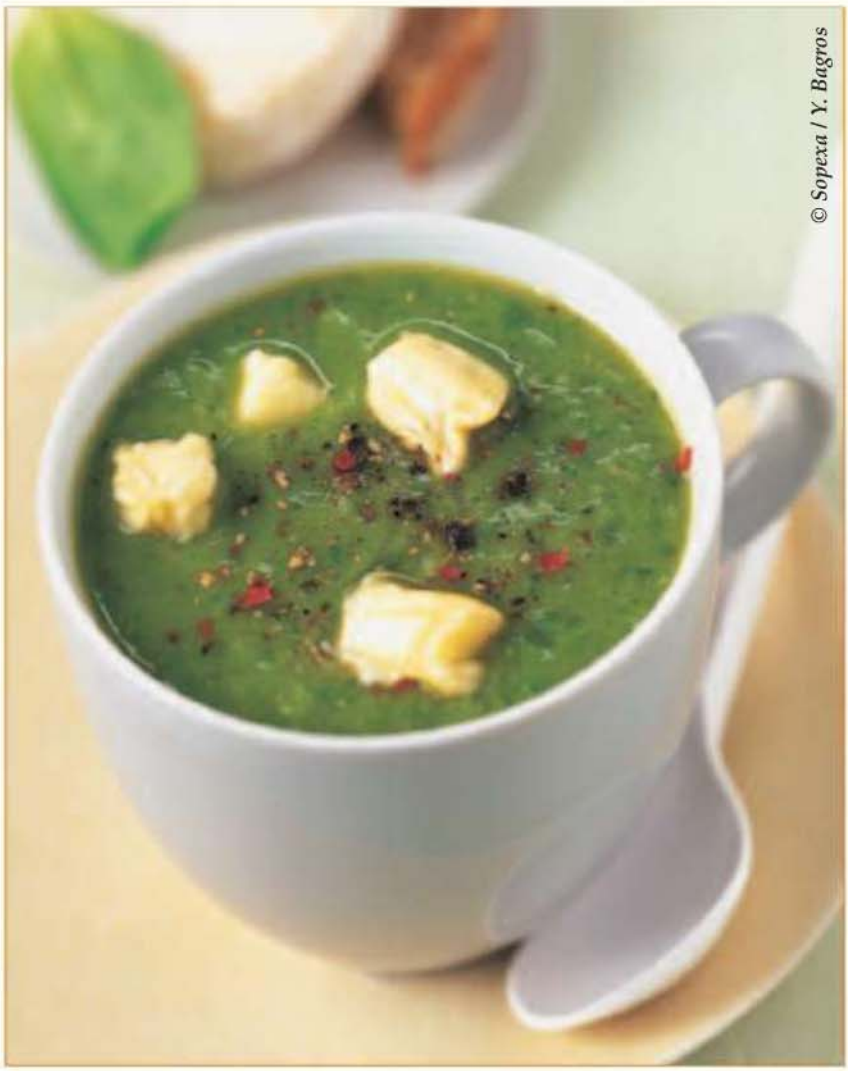
• Hachez les oignons. • Lavez les courgettes et coupez-les en cubes. • Dans une grande casserole, faites rissoler les oignons dans l'huile d'olive chaude jusqu'à ce qu'ils soient dorés. • Ajoutez les courgettes et recouvrez d'eau (environ 75 cl). • Portez à ébullition puis laissez cuire à feu doux 15 min (les morceaux de courgettes doivent rester fermes). • En fin de cuisson, incorporez 3 c. à soupe de Boursin. • Retirez, mixez et servez chaud ou froid.

Soupe d'épinards au Rocamadour

Pour 4 personnes
• Préparation : 15 min
• Cuisson : 15 min

• 2 Rocamadour • 200 g de pousses d'épinards • 300 g de courgettes • 2 gousses d'ail • 15 brins de ciboulette • 1 c à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

• Lavez les courgettes, coupez-les en rondelles puis réservez. • Pelez et hachez la gousse d'ail. • Mettez à chauffer l'huile d'olive dans une casserole, ajoutez l'ail et laissez suer 1 min puis ajoutez les feuilles d'épinards et la ciboulette ciselée. • Mélangez, ajoutez les courgettes et mouillez à hauteur. • Coupez les 2 Rocamadour en dés. • Laissez cuire 15 min à feu doux, mixez et rectifiez l'assaisonnement. • Versez dans 4 assiettes et déposez délicatement les dés de rocamadour.


© Sopexa / Y. Bagros

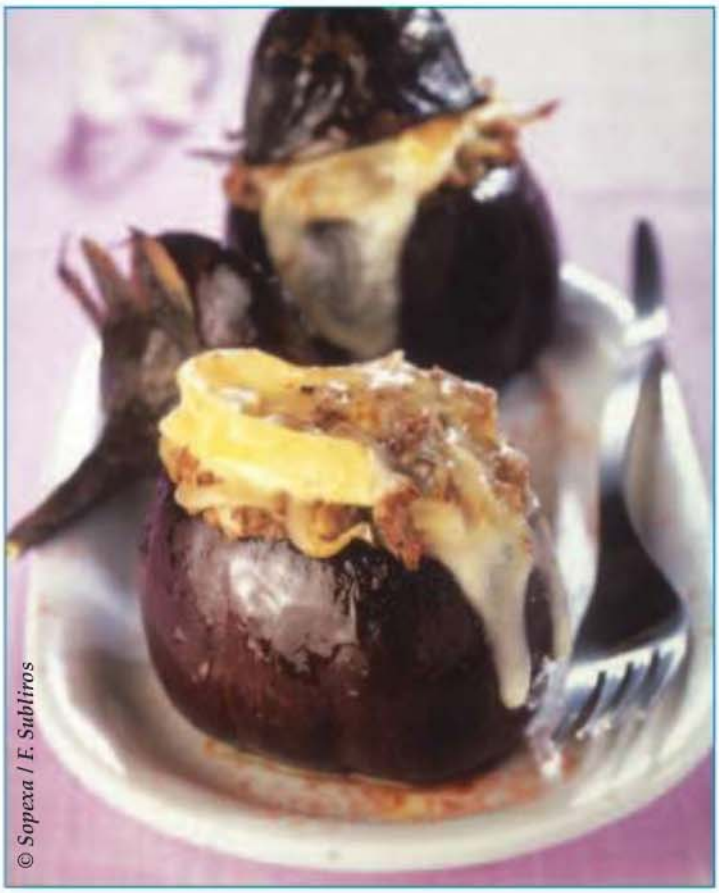
Salade de girolles et jambon Serrano

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min
• Cuisson : 10 min

• 700 g de girolles • 100 g de cèpes • 6 tranches fines de jambon Serrano • 4 cebettes • 1 botte de ciboulette • 50 g de beurre • 2 c. à soupe d'huile d'olive

• Nettoyez et lavez les champignons puis émincez-les. • Dans une poêle, faites fondre 20 g de beurre puis faites cuire les girolles 5 min. • Égouttez-les. • Dans une seconde poêle, faites cuire les cèpes 10 min. • Faites ensuite sauter les girolles et les cèpes mélangés dans 30 g de beurre pour les dorer. • Hors du feu, ajoutez les cebettes hachées et la ciboulette. • Dans les assiettes de service, dressez les champignons et les tranches de jambon puis arrosez d'huile d'olive ou de jus vert.

Aubergines farcies à l'oignon gratinée au fromage


© Sopexa / F. Sublirox

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 35 min

• 200 g de Reblochon • 4 aubergines • 300 g de viande hachée • 2 oignons • 10 cl d'huile d'olive • 40 g de beurre • 5 cl de vin blanc • sel, poivre

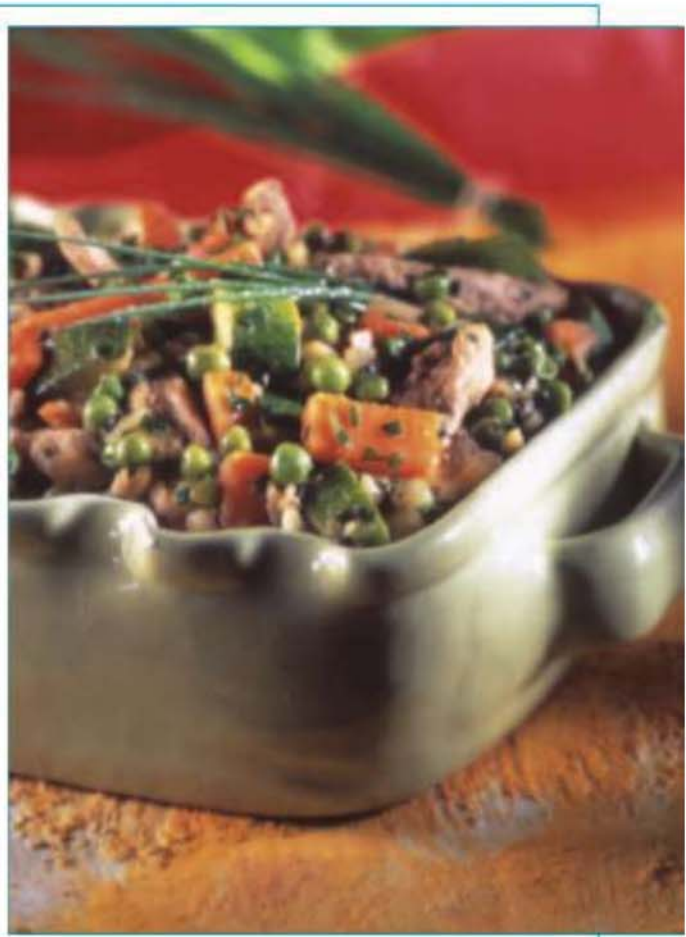
• Ôtez le chapeau des aubergines, quadrillez le dessus de la chair, mettez-les dans un plat puis arrosez-les d'huile d'olive. • Couvrez le plat avec du papier aluminium et mettez les aubergines à cuire au four à 210°C pendant 30 min. • Faites fondre les oignons émincés dans le beurre, ajoutez la viande hachée, laissez-la dorer, versez le vin, assaisonnez et laissez cuire 10 min à feu doux. • Sortez les aubergines du four, retirez la chair de l'intérieur, mélangez-la avec la viande hachée. • Remettez le tout dans les aubergines, étalez le Reblochon en tranches dessus et faites gratiner au four 5 min.

Sauté de veau aux légumes et à la ciboulette

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 16 mn

• 600 g d'escalopes de veau • 100 g de petits pois surgelés • 100 g de carottes en bâtonnets • 2 courgettes • 1 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de sauce soja • 1 c. à soupe de gingembre • 2 c. à soupe d'oignons hachés • 2 c. à soupe de ciboulette ciselée

• Coupez les escalopes en lanières. • Lavez et essuyez les courgettes puis coupez-les en petits morceaux. • Chauffez l'huile d'olive dans une sauteuse et faites revenir la viande avec l'oignon et le gingembre 3 min puis réservez. • Ajoutez les courgettes et laissez cuire 10 min. • Incorporez la viande et les autres légumes, arrosez de sauce soja, mélangez et laissez cuire 5 min. • En fin de cuisson, saupoudrez de basilic et servez.



Merlu en vapeur salée

Pour 4 personnes • Préparation : 15 mn • Cuisson : 25 mn

• 1 merlu de 1 kg vidé • 1 kg de palourdes • 1 échalote ciselée • 2 gousses d'ail écrasées • 10 cl de Vinho Verde • 5 cl d'huile d'olive • 1 bouquet de coriandre fraîche • coriandre en grains • 2 kg de gros sel de mer • paprika • poivre

• Farcissez le merlu d'un mélange de coriandre ciselée et d'ail écrasé. • Tapissez le fond d'un plat allant au four avec la moitié du gros sel, posez le poisson dessus et recouvrez-le du sel restant. • Enfournez 20 min. • Dans un faitout, faites revenir l'échalote, les grains de coriandre et l'ail dans l'huile d'olive. • Ajoutez le vin, le paprika et les palourdes. • Une fois ouvertes, égouttez-les, décoquillez la moitié des palourdes et réservez. • Filtrez le jus et faites réduire de moitié. • Ajoutez les palourdes, poivrez. • Servez le poisson à l'assiette avec le jus autour et décorez de palourdes en coquille.

© Cérébos

Sorbet au citron au marc de Gewurztraminer

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min

• 8 boules de sorbet au citron vert • 4 cl de marc de Gewurztraminer • 100 g de mirabelles ou de raisins au sirop • 4 biscuits décoratifs • 4 c. à café de sucre glace • Quelques feuilles de menthe fraîche

• Disposez dans chaque coupe 2 boules de sorbet au citron vert. • Versez 1 cl de marc de Gewurztraminer. • Ajoutez quelques fruits en sirop et parsemez avec un peu de sucre glace. • Terminez en décorant avec un biscuit croquant et quelques feuilles de menthe.

Lapin sauté au pamplemousse

© Lapin de France

Pour 6 personnes
• Préparation : 15 min
• Cuisson : 50 min

• 1 lapin entier coupé en 6 ou 9 morceaux • 50 cl de jus de pamplemousse rose • 2 échalotes • 1 gousse d'ail • 2 branches de coriandre fraîche • 2 c. à soupe d'huile d'olive • sel, poivre

• Faites chauffer l'huile d'olive à feu doux dans un sautoir, ajoutez la gousse d'ail non épluchée puis faites dorer les morceaux de lapin 10 min de chaque côté. • Réservez le foie. • Salez, poivrez, ajoutez les échalotes émincées. • Déglacez avec le jus de pamplemousse, et laissez cuire 30 min environ, toujours à feu doux. • À la fin de la cuisson, ajoutez la coriandre préalablement ciselée et le foie de lapin.

Filet de rouget et légumes poêlés

Pour 6 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 10 min

• 12 filets de rougets barbets • 250 g de haricots verts plats • 250 g d'asperges vertes • 250 g de morilles • basilic haché • beurre • huile d'olive

• Essuyer les filets de rougets barbets, assaisonnez-les et faites-les sauter dans une poêle bien chaude avec de l'huile d'olive 2 min de chaque côté. • Lavez, égouttez et épluchez les légumes. • Poêlez séparément les légumes dans du beurre et assaisonnez-les avec le basilic haché, du sel et du poivre. • Dressez le tout dans des assiettes de service avec 2 filets de rouget par personne et un peu de légumes. • Servez chaud.

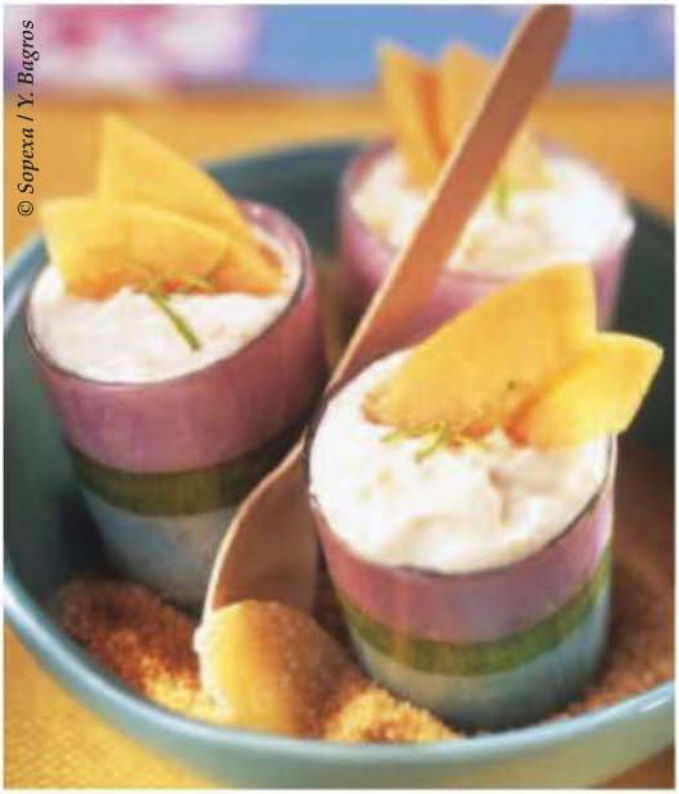
© Centre d'information des Produits Surgelés

Chaud-froid de melon

Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 5 min

• 2 melons • 100 g de cassonade • 50 g de beurre • 1 l de sorbet citron vert • 1 citron vert

• Coupez les melons en tranches épaisses. • Saupoudrez la moitié des tranches de cassonade. • Dans une poêle, faites fondre le beurre puis faites dorer les tranches de melons sucrées. • Composez les assiettes en mélangeant les tranches de melon dorées et les tranches natures. • Décorez de quelques zestes de citron vert et accompagnez de sorbet citron vert.


© Sopexa / Y. Bagros

Petits pots de crème de melon, gingembre et rhum

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min

• 1 melon • 40 g de gingembre confit • 50 cl de crème fleurette • 30 g de sucre de canne roux • 3 c. à soupe de rhum blanc • 1 citron vert • zeste de 1/2 citron vert • 1 feuille de gélatine

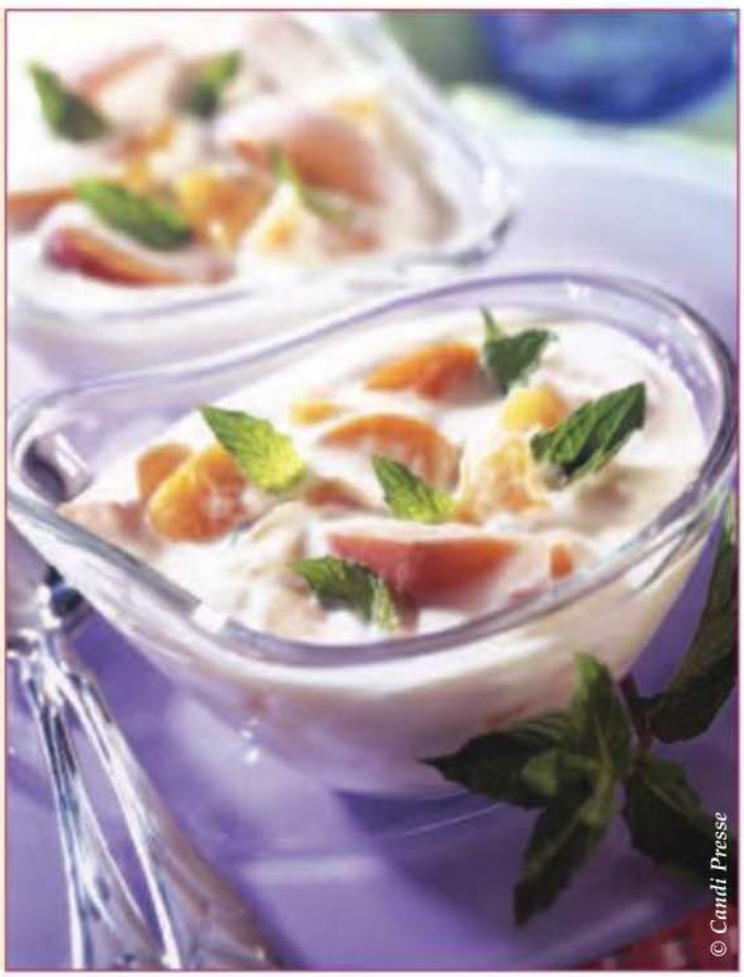
• Récupérez la chair du melon sans les graines. • Mixez rapidement avec le jus de citron vert pour obtenir une purée grossière. • Dans un petit mixer, réduisez en purée le gingembre confit puis ajoutez au melon et mélangez. • Mettez votre feuille de gélatine à tremper 10 min dans un bol d'eau froide. • Dans un saladier bien froid, versez 30 cl de crème fleurette et le sucre, et fouettez jusqu'à obtenir une crème chantilly. • Ajoutez le melon, le rhum et les zestes de citron vert. • Mélangez délicatement. • Faites chauffer les 2 c. à soupe de crème restantes et faites-y fondre la feuille de gélatine. • Mélangez à la préparation et répartissez dans 6 petits bols, avant de placer au réfrigérateur 30 min. • Servez bien frais.

Coupes de yaourt aux abricots

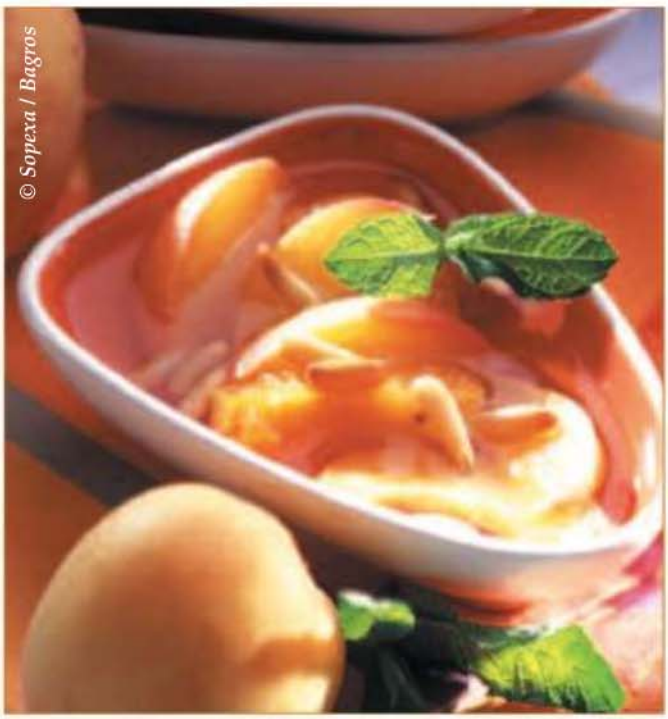
Pour 4 personnes • Préparation : 10 min • Réfrigération : 12 h

• 250 g d'abricots • 125 g d'abricots secs moelleux • 1 orange • 3 pots de yaourt velouté • 80 g de sucre en poudre • 1 branche de menthe fraîche

• Coupez les abricots secs en dés et placez-les dans une jatte avec le jus d'orange, le sucre et les yaourts. • Mélangez bien, recouvrez d'un film étirable et placez au réfrigérateur 12 h. • Au bout de ce temps, lavez, ouvrez et dénoyautez les abricots frais puis coupez-les en gros dés. • Incorporez-les ensuite à la préparation et mélangez. • Répartissez dans des coupelles individuelles et garnissez chacune d'un petit brin de menthe fraîche. • Servez aussitôt.


© Candi Presse

Soupe glacée abricots et pêches


© Sopexa / Bagros

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 5 min

• 4 abricots • 4 pêches • 30 cl de muscat • 30 cl d'eau • 3 c. à soupe de sucre • 1 c. à soupe de pignons de pin • 1 branche de menthe

• Pelez les pêches, coupez-les en 4 et ôtez les noyaux. • Coupez les abricots en 2 et ôtez les noyaux. • Versez l'eau, le sucre et le muscat dans une casserole et portez à ébullition. • Pochez les fruits 5 min dans ce liquide. • À l'aide d'un écumoire, ôtez les fruits et réservez-les dans un plat creux. • Laissez le sirop réduire 5 min à feu moyen, puis versez-le sur les fruits, ajoutez les feuilles de menthe et laissez refroidir. • Au moment de servir, saupoudrez de pignons de pin.

Pêches et nectarines farcies à la crème de pistache

Pour 4 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 7 min

• 4 petites pêches ou nectarines • 100 g de sucre en poudre • 175 g de beurre • 1 bouquet de menthe • 50 g de pistaches hachées • 1/2 l de glace vanille • 60 g de pâte de pistache verte (ou bien des pistaches vertes natures écrasées ou mixées) • 125 g d'amandes en poudre • 125 g de sucre glace • 3 œufs • 1 c. à café de kirsch

• Pour la crème de pistache, mélangez au fouet la pâte de pistache verte, les amandes en poudre, le sucre glace, les œufs, 125 g de beurre en pommade, le kirsch et réservez au frais. • Faites tremper les pêches et les nectarines dans de l'eau bouillante 30 secondes et plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée puis épluchez-les, coupez-les au 2/3 de la hauteur, ouvrez-les délicatement, retirez le noyau et farcissez-les de la crème de pistache. • Remettez le "chapeau", avec un pic pour le tenir si besoin. • Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez le sucre et faites chauffer jusqu'à obtention d'un caramel. • Mettez les fruits à cuire dans la poêle environ 6/7 min et retournez-les sans arrêt afin de bien les rôtir. • Une fois légèrement colorés, retirez-les, ajoutez un peu d'eau, remuez pour obtenir un sirop épais, ajoutez quelques feuilles de menthe ciselée, retirez du feu. • Sur chaque assiette, dressez les fruits, nappez de sauce puis saupoudrez de pistaches hachées. • Servez accompagné de glace vanille.

© Sopexa / Bagros

© Sopexa / Bagros

Flan à l'abricot et à l'orgeat

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 40 min

• 12 abricots • 20 g de beurre • 50 cl de lait • 5 œufs • 50 g de crème fraîche • 150 g de sucre en poudre • 80 g de farine • 3 c. à soupe de sirop d'orgeat • 2 c. à soupe d'amandes effilées.

• Coupez les abricots en 2 et ôtez les noyaux. • Dans une poêle, faites fondre le beurre et, une fois doré, faites revenir les abricots 10 mn à feu moyen. • Arrosez de sirop d'orgeat et laissez tiédir. • Séparez les blancs des jaunes d'œufs, versez dans une terrine 100 g de sucre, la farine, la crème fraîche, 5 jaunes d'œufs et 15 cl de lait, mélangez puis versez progressivement le reste du lait en remuant avec un fouet. • Dans un autre récipient, montez 4 blancs en neige bien ferme en saupoudrant des 50 g de sucre restant puis incorporez délicatement à la crème à flan. • Beurrez un plat allant au four, répartissez les abricots poêlés sur le fond et versez la crème à flan dessus. • Mettez à cuire 30 min au four préchauffé à 180°C. • Saupoudrez d'amandes effilées 10 mn avant la fin de cuisson. • Laissez refroidir avant de servir.

Croustillant d'abricots aux deux coulis

Pour 6 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 10 min

• 100 g de sucre glace • 200 g de lait • 40 g de farine • 150 g de beurre • 1 kg d'abricots (à dénoyauter) • 1 jus de citron • 10 cl de crème pâtissière • 10 cl de crème fraîche • 100 g de sucre semoule • 50 g de chocolat amer

• Pour les croustillants, mélangez au fouet 100 g de sucre glace, 40 g de lait, 40 g de farine et 35 g de beurre fondu. • Disposez ce mélange à la poche sur la plaque du four, doublée d'une feuille de cuisson, en formant des fines crêpes de 10 cm de diamètre. • Faites cuire 4 à 5 min au four à 200°C. • Pour le coulis d'abricots, mixez 100 g d'abricots avec 50 g de sucre semoule. • Pour le coulis de chocolat, faites fondre 50 g de chocolat amer au bain-marie. • Faites chauffer le reste de lait et 50 g de sucre, portez à ébullition et ajoutez le chocolat. • Faites cuire les abricots à la poêle avec un peu de beurre, 50 g de sucre semoule et le jus de citron. • Mélangez la crème pâtissière avec la crème fouettée. • Pour servir, déposez 1 croustillant au centre de l'assiette, les abricots en dôme, 1 grosse cuillère de crème par-dessus, 2 ou 3 demi-croustillants pour créer du volume et laissez couler des cordons de coulis d'abricots et de chocolat dessus et autour.

© Sopexa / Bagros

Tarte au citron à la neige de coco

Pour 8 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 20 min

• 1 rouleau de pâte brisée • 20 g de beurre • 2 citrons • 3 œufs • 200 g de sucre en poudre • 2 c. à soupe de maïzena • 14 cl de lait de coco • 20 cl de crème fraîche liquide • 1 c. à soupe de sucre glace • 50 g de noix de coco râpée

• Préchauffez le four à 220°C. • Déroulez la pâte et garnissez-en une tourtière beurrée. • Repliez le pourtour en cordon, piquez le fond avec les dents d'une fourchette, lestez-le avec des légumes secs, enfournez à mi-hauteur et laissez cuire 20 min à blanc. • Pour la crème, lavez les citrons puis râpez finement leur zeste et pressez le jus. • Battez 1 œuf et 2 jaunes avec le sucre en poudre jusqu'à blanchiment, ajoutez la maïzena, le lait de coco, la crème liquide, le jus des citrons, les zestes et délayez. • Reversez cette crème dans une casserole et faite cuire à feu doux sans bouillir jusqu'à épaississement en remuant constamment. • Après cuisson, retirez le leste du fond de tarte puis étalez le mélange. • Battez les blancs en neige avec le sucre glace puis incorporez-les à la noix de coco râpée. • Étalez cette meringue sur la surface de la tarte et repassez 10 min au four à 240°C pour faire blondir. • Servez tiède ou froid.

© Cedus

© Sopexa / Bagros

Gratiné de cerises

Pour 6 personnes • Préparation : 25 min • Cuisson : 20 min

• 600 g de cerises • 250 g de pain de mie • 85 cl de lait • 1/2 zeste de citron • 125 g de poudre d'amandes grillées • 1 g de fleur de sel • 5 œufs • 125 g de beurre ramolli • 165 g de sucre cassonade

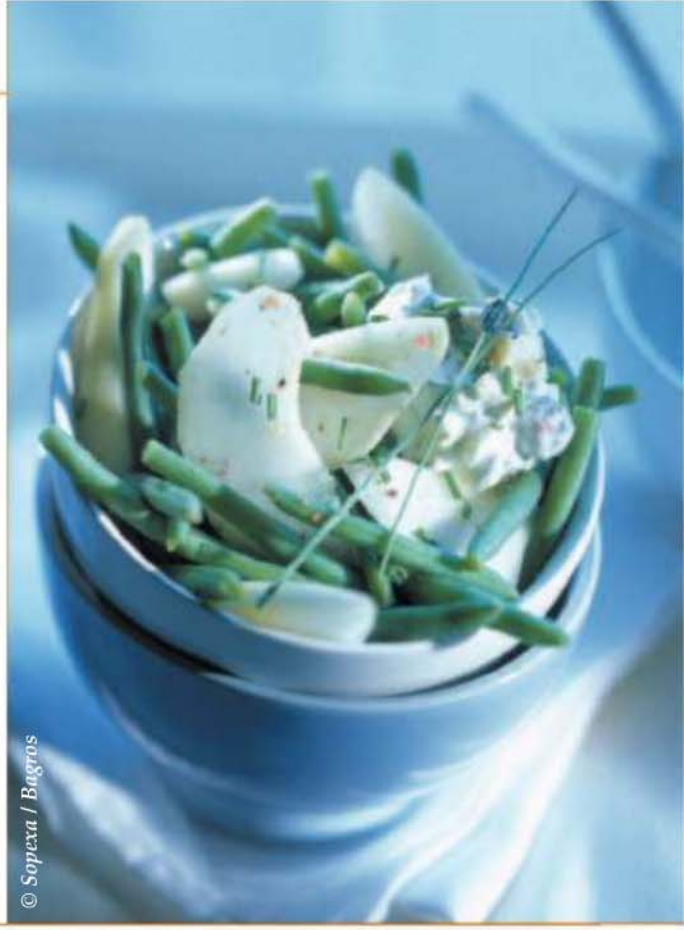
• Faites tiédir le lait avec le zeste de citron et ajoutez le pain de mie à tremper puis, dans le bol d'un mixer, mélangez et ajoutez la fleur de sel, la poudre d'amande préalablement colorée au four, 5 jaunes d'œufs, le sucre, le beurre pommade et mélangez de nouveau. • Montez 5 blancs en neige bien ferme puis incorporez-les délicatement à la pâte. • Versez dans un moule à clafoutis beurré et parsemez de cerises. • Faites cuire au four à 170°C 20 min. • À la sortie du four, saupoudrez de quelques pincées de cassonade.

Salade mélangée aux poires et à la fourme d'Ambert

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min

• 200 g de poires Guyot • 200 g de fourme d'Ambert • 200 g de haricots verts extra fins en boîte • 3 c. à soupe d'huile d'olive • 3 c. à soupe de crème fraîche • 1 pointe de moutarde • ciboulette • sel, poivre

• Passez au mixer la fourme d'Ambert et la crème fraîche, puis ajoutez au mélange la moutarde, la ciboulette, le sel, le poivre et l'huile d'olive. • Épluchez les poires et coupez-les en lamelles. • Rincez les haricots verts à l'eau froide. • Dans un saladier, rassemblez les haricots verts et les poires en mélangeant délicatement. • Versez la sauce et placez 1 h au réfrigérateur avant de servir.

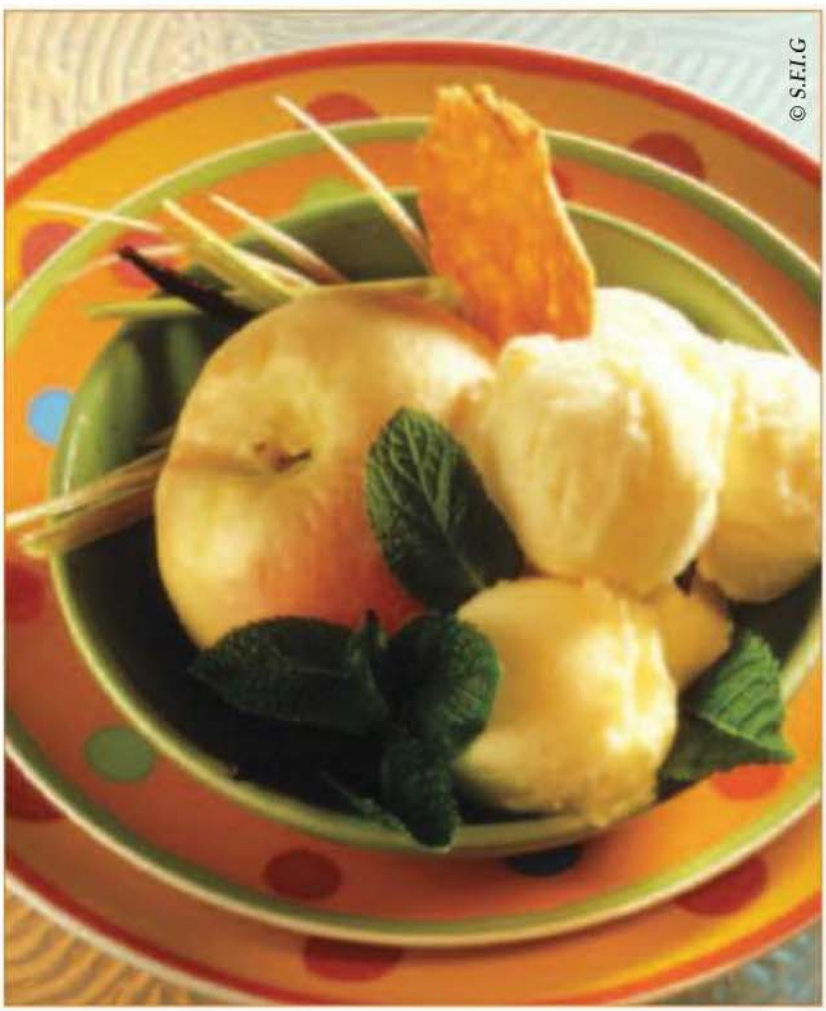

© Sopexa / Bagros

Pêches au sorbet orange et à la citronnelle

Pour 4 personnes
• Préparation : 10 min
• Cuisson : 30 min

• 1 l de sorbet orange • 2 bâtons de citronnelle • 1 gousse de vanille • 4 pêches • 80 g de sucre en poudre • quelques feuilles de menthe

• À l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de sorbet orange et réservez-les sur un plat au congélateur. • Versez 1 litre d'eau dans une casserole, ajoutez le sucre et la citronnelle coupée en morceaux, portez à ébullition, ajoutez la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur et laissez cuire à feu doux 30 min. • Ajoutez les pêches préalablement pelées, retirez du feu et laissez macérer 1 h. • Déposez les pêches égouttées dans des coupelles, ajoutez la glace, décorez de feuilles de menthe et servez avec des petits gâteaux secs.


© S.F.I.G

© Riz Long Grain Américain

Crème de riz aux oranges

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 20 min

• 100 g de riz • 10 g de gélatine en poudre • 3 œufs • 130 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe d'extrait de vanille • 2 dl de lait • 3 oranges pelées, coupées en quartiers • tranches d'orange • feuilles de menthe fraîche • sel

• Versez le riz et 2,5 dl d'eau dans une casserole, portez à ébullition, ramenez à feu doux, couvrez et laissez mijoter environ 20 min, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. • Dans un bol plongé dans l'eau bouillante, mélangez en remuant les jaunes d'œufs, 65 g de sucre, l'extrait de vanille et 1 pincée de sel. • Ajoutez doucement le lait, remuez jusqu'à ce qu'il devienne épais et crémeux. • Ajoutez la gélatine et remuez jusqu'à ce qu'elle ait fondu. • Versez ensuite sur le riz et laissez refroidir jusqu'à ce que la crème se fige. • Battez les blancs en neige, ajoutez le restant de sucre puis incorporez à la crème de riz. • Remplissez 4 moules individuels de crème de riz et laissez reposer. • Au moment de servir, démoulez dans des assiettes individuelles, ajoutez les quartiers et le jus d'oranges et garnissez d'une rondelle d'orange et de menthe.

Mini soufflés aux framboises et son sorbet

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 30 min

• 1 l de sorbet fruits rouges, citron vert ou melon • 5 œufs • 150 g de framboises • 100 g de sucre en morceaux • 1/3 l de lait • 50 g de fécule • 30 g de beurre • 1 verre à porto de liqueur de framboises • 1 noisette de beurre • 4 c. à café de sucre en poudre

• À l'aide d'une cuillère à glace, formez des boules de sorbets et réservez-les au congélateur. • Lavez et mixez les framboises. • Dans une casserole, faites bouillir la moitié du lait et le sucre en morceaux. • Délayez la fécule dans un bol avec le reste de lait et, hors du feu, versez ce mélange dans la casserole, mélangez puis replacez sur feu doux, laissez épaissir et après 1 bouillon retirez du feu. • Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes. • Ajoutez à la préparation la purée de framboises, le beurre et 4 jaunes d'œufs hors du feu puis laissez refroidir. • Préchauffez le four à 210°C. • Battez les blancs en neige ferme. • Ajoutez la liqueur à la préparation puis incorporez les blancs en soulevant la masse. • Beurrez 4 petits moules à soufflé, saupoudrez-les de sucre en poudre puis versez la préparation et faites cuire 30 min. • Servez aussitôt avec les sorbets bien froids.

Gâteau-nid chou comme tout

Pour 6-8 personnes • Préparation : 40 min • Cuisson : 20 min

Pâte à choux : 20 cl d'eau • 60 g de beurre + un peu pour la plaque • 2 c. à café de sucre en poudre • 1 pincée de sel • 150 g de farine • 4 œufs
Crème au chocolat : 200 g de chocolat • 1/4 de l de lait entier • 1/2 gousse de vanille • 2 jaunes d'œufs • 50 g de sucre en poudre • 50 g de farine • 10 cl de crème liquide • 1 c. à café de sucre glace
Décor : petits œufs de Pâques

© Waiche-Veigas / Cedus

1

• Pâte à choux : verser l'eau dans une casserole avec le sel, le beurre et le sucre. Porter à frémissement. Hors du feu, incorporer la farine et battre vigoureusement avec une spatule. Remettre sur feu doux. Continuer à battre jusqu'à ce que la pâte se détache des parois de la casserole et se mette en boule. Hors du feu, incorporer les œufs un à un.

2

• Préchauffer le four (th. 6 - 180°C). Beurrer la plaque du four. Mettre la pâte à choux dans une poche à douille, puis former une couronne sur la plaque en faisant plusieurs tours. Enfourner et laisser cuire 20 min. Laisser tiédir 10 min dans le four éteint, puis sortir la couronne et la laisser refroidir.

3

• Crème au chocolat : râper le chocolat. Porter le lait à frémissement dans une casserole avec la 1/2 gousse de vanille. Retirer du feu, puis mettre le chocolat dans le lait et le laisser fondre. Travailler dans un saladier les jaunes d'oeufs et le sucre jusqu'au blanchiment. Incorporer la farine.

4

• Retirer la vanille du lait et délayer. Verser le lait dans la préparation précédente en délayant. Reverser dans la casserole et laisser cuire sans cesser de mélanger à la spatule jusqu'à consistance nappante. Verser la crème au chocolat dans un saladier et laisser refroidir.

5

• Fouetter la crème liquide en chantilly en lui incorporant le sucre glace, puis l'ajouter à la crème au chocolat. Réserver au frais. Couper une calotte dans l'épaisseur de la couronne. Garnir la moitié inférieure avec la crème au chocolat et recouvrir avec la calotte. Garnir le centre de petits œufs.

Chaussons aux mangues

Pour 12 chaussons • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min • Repos : 10 min

• 500 g de pâte feuilletée • 3 mangues • 50 g de beurre • 80 g de cassonade ou de vergeoise • 1 sachet de sucre vanillé • 1 citron non traité • 50 g de raisins secs blonds • 1 jaune d'œuf

• Faire tremper les raisins secs dans un bol d'eau tiède. • Eplucher les mangues, prélever leur chair et la hacher grossièrement à l'aide d'un couteau. • Faire revenir ce hachis à la poêle dans le beurre, sur feu moyen, pendant environ 5 min, jusqu'à ce que la pulpe des mangues soit très souple. • Ajouter la cassonade (ou la vergeoise) et le sucre vanillé, mélanger et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les fruits aient une consistance compotée. • Mettre la compote dans une passoire pour l'égoutter. • Verser cette compote sur une assiette et lui incorporer le zeste de citron finement râpé ainsi que les raisins secs égouttés. • Abaisser la pâte feuilletée au rouleau sur une épaisseur de 3 à 4 mm. • Y découper douze ovales, à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce. • Répartir la compote de mangues refroidie sur chaque moitié d'ovale, en laissant une marge de 2 cm sur tout le pourtour. • Humecter légèrement le pourtour avec de l'eau. • Replier la pâte sur les fruits en appuyant sur les bords pour souder le feuilletage. • Préchauffer le four (th. 7- 210°C). • Faire glisser les chaussons sur la tôle du four légèrement humidifiée et les laisser reposer 10 min. • Au bout de ce temps, badigeonner les chaussons au jaune d'oeuf étendu d'un peu d'eau à l'aide d'un pinceau. • Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 min, jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés. • Servir les chaussons tièdes ou froids.

Tourtière et ragoût de bœuf, salsifis panés au pain d'épices

Pour 4 personnes • Préparation : 1 h 30 • Cuisson : 2 h 30

• 250 g de pâte feuilletée • 600 g de plat-de-côtes sans os • 500 g de macreuse • 500 g de chaînette • 200 g d'oignon • 1 botte de ciboulette • 1 salsifis frais • 200 g de carotte • 60 g de beurre • 75 cl de vin rouge • 40 cl de fond de veau • 2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux • 1 œuf • 2 c. à soupe de farine • 6 tranches de pain d'épices

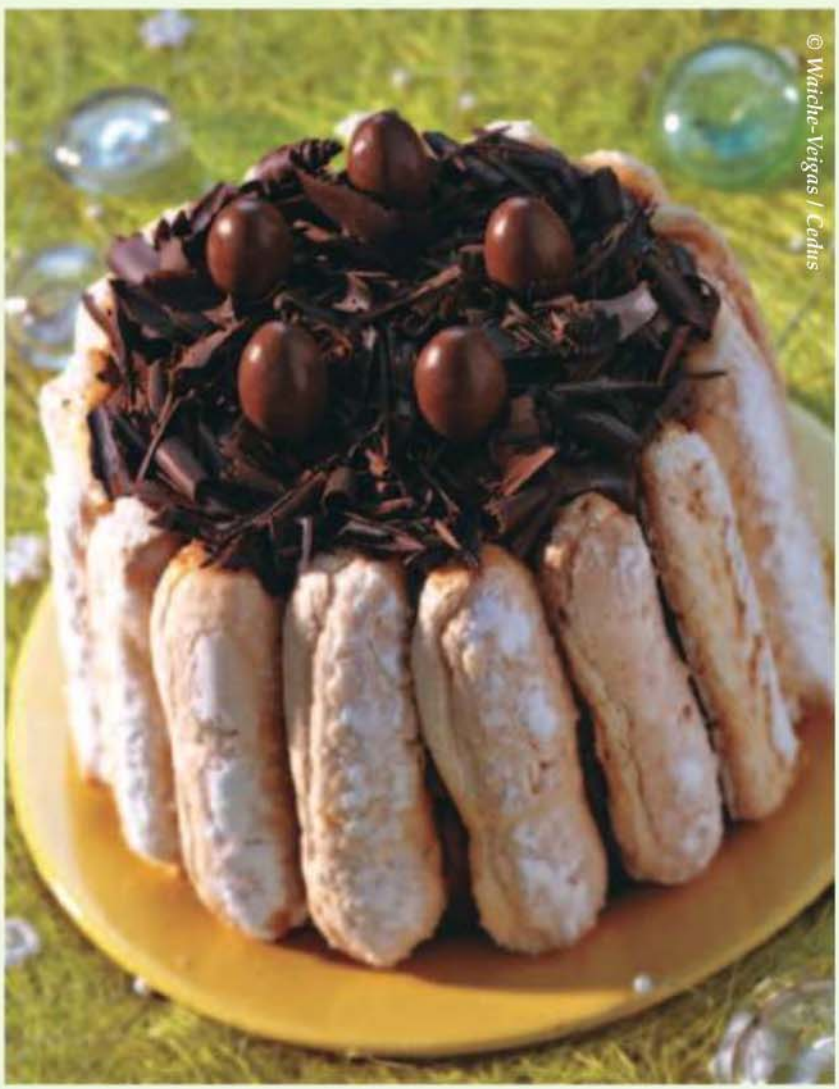
• Coupez le plat-de-côtes en morceaux, placez-les avec un bouquet garni dans une cocotte minute, recouvrez d'eau et laissez cuire 1 h 30. • Taillez la macreuse et la chaînette en petits morceaux, faites-les saisir à l'huile dans une cocotte. • Ajoutez les carottes taillées en dés, versez le vin et le fond de veau dessus, assaisonnez, laissez cuire 2h sur feu doux. • Faites fondre les oignons émincés au beurre dans une casserole. • Une fois fondu, ajoutez le plat-de-côtes cuit que vous aurez effiloché et la ciboulette ciselée. • Epluchez, taillez le salsifis en petits bâtons, cuisez-les 8 min dans l'eau bouillante salée et citronnée. • Egouttez-les, passez-les dans la farine, l'oeuf battu et les 3/4 de la chapelure de pain d'épices. • Cuisez les 3 min à la poêle au beurre. • Vérifiez la cuisson de la viande en ragoût, ajoutez le reste de la chapelure pour lier la sauce. • Chemisez une tourtière de pâte feuilletée, ajoutez le plat-de-côtes aux oignons, recouvrez avec un disque de pâte feuilletée, dorez au jaune d'œuf puis mettez la tourte à cuire 30 min au four préchauffé th. 7. • Servez la tourtière avec salsifis et le ragoût que vous arroserez de vinaigre de vin vieux.

Charlotte à la crème chiboust

Pour 6-8 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min • Réfrigération : 12 h

30 à 36 biscuits à la cuillère • 10 cl de cognac
Crème chiboust : 3 feuilles de gélatine (6 g) • 40 cl de lait entier • 1/2 gousse de vanille • 3 œufs • 75 g de sucre en poudre • 75 g de farine • 15 cl de crème liquide UHT • 1 c. à soupe de sucre glace • 200 g de chocolat riche en cacao
Décor : copeaux de chocolat petits œufs en chocolat

• Faire tremper les feuilles de gélatine dans un petit saladier d'eau froide. • Faire fondre le chocolat au bain-marie. Le laisser en attente au chaud, toujours au bain-marie. • Préparer la crème chiboust : porter le lait à frémissement dans une casserole avec la demi-gousse de vanille coupée en deux et bien raclée. Retirer du feu et laisser infuser. • Pendant ce temps, casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes. • Travailler les jaunes dans un saladier avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer alors la farine tamisée, puis délayer, peu à peu, avec le lait filtré. • Reverser la préparation dans la casserole et laisser cuire sur feu doux, sans cesser de mélanger à l'aide d'une spatule jusqu'à consistance nappante. Verser dans un saladier froid pour arrêter la cuisson. • Faire chauffer la moitié du cognac dans une petite casserole. Essorer les feuilles de gélatine, les tremper dans le cognac pour les dissoudre, puis verser le tout dans la préparation précédente. Bien battre au fouet. • Incorporer alors le chocolat fondu, bien délayer et lisser au fouet. Laisser refroidir complètement. • Monter les blancs d'œufs en neige ferme et leur incorporer le sucre glace à la fin tout en continuant de les battre quelques minutes pour les «meringuer». Les incorporer délicatement à la crème refroidie. • Fouetter la crème liquide en chantilly et l'incorporer également à la crème refroidie, très délicatement. • Verser le cognac restant dans une assiette creuse, ajouter un verre d'eau et mélanger. • Couper quelques biscuits à la cuillère en biseau, les tremper rapidement dans le mélange cognac-eau et en garnir le fond d'un moule à charlotte en formant une rosace. En tapisser également les parois du moule. • Verser la moitié de la crème chiboust dans le moule, faire une couche intermédiaire de biscuits trempés, puis verser le reste de crème. Lisser et terminer par une couche de biscuits trempés, en les taillant en biseau, si nécessaire. • Poser une assiette et un poids sur le moule et mettre 12 heures au réfrigérateur. • Pour servir, démouler la charlotte avec précaution sur un plat de service. Décorer avec des copeaux de chocolat et des petits œufs en chocolat.



Madeleines à l'orange

Pour 18 madeleines • Préparation : 15 min • Cuisson : 8-10 min

• 2 œufs 150 g de sucre en poudre • 150 g de farine • 1 pincée de sel • 150 g de beurre • 1 c. à café d'eau de fleur d'oranger • 1 orange non traitée

© L. Nicoloso / Cedus

• Préchauffer le four (th. 6 - 180°C). • Casser les oeufs dans une terrine. • Ajouter le sucre en poudre et travailler le mélange jusqu'à ce qu'il soit très mousseux. • Mélanger la farine avec le sel. • Faire fondre 125 g de beurre dans une petite casserole sur feu doux. • Incorporer alternativement des cuillerées de farine et de beurre fondu au mélange œufs-sucre, en travaillant vigoureusement la pâte au fouet. • Laver l'orange en la brossant sous l'eau froide, l'essuyer et râper finement son zeste. • Incorporer ce dernier à la pâte ainsi que l'eau de fleur d'oranger. • Bien mélanger. • Faire fondre le beurre restant et en beurrer généreusement des plaques à madeleines, à l'aide d'un pinceau. • Verser une cuillerée de pâte dans chaque alvéole, de manière à le remplir mais sans déborder. • Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 8 à 10 min, pas plus. Au besoin, procéder en plusieurs fournées. • Au sortir du four, démouler les madeleines sur une grille à pâtisserie et laisser refroidir complètement avant de déguster.

Crème brûlée aux zestes d'agrumes

Pour 6-8 personnes • Préparation : 10 min • Cuisson : 10 min • Réfrigération : 2 h

• 1 l de lait 6 jaunes d'œufs • 150 g de sucre en poudre • 6 à 8 c. à café de cassonade • 25 g de farine • 25 g de maïzena • le zeste d'un orange non traitée • le zeste d'un citron non traité

© Waiche-Veigas / Cedus

• Faire chauffer le lait dans une casserole. • Râper finement les zestes de l'orange et du citron. • Dans une terrine, fouetter les jaunes d'oeufs avec le sucre en poudre jusqu'au blanchiment. • Ajouter la farine et la maïzena. Battre le mélange, puis incorporer les zestes d'agrumes. • Délayer avec le lait. • Verser la crème dans une casserole et la faire épaissir sur feu doux pendant 5 min en fouettant vigoureusement. • La répartir dans 6 à 8 petits plats en terre cuite. • Laisser refroidir, puis placer les petits plats au réfrigérateur pendant 2 heures, si on ne les utilise pas tout de suite. • Au moment de servir, saupoudrer les crèmes brûlées de cassonade et les passer quelques minutes sous le gril du four pour les caraméliser. • Servir aussitôt.

Gaufres arlequin aux fruits confits

Pour 12 gaufres • Préparation : 40 min • Cuisson : 4 min 30 par fournée de 2 gaufres + 10 min pour la crème • Repos : 30 min à 1 h

• 40 cl de lait entier • 75 g de beurre • 225 g de farine • 1 sachet de levure chimique en poudre • 75 g de sucre en poudre • 2 œufs Crème aux fruits confits : **50 cl de lait entier • 4 œufs • 100 g de sucre en poudre • 2 sachets de sucre vanillé • 40 g de farine • 200 g de macédoine de fruits confits**

• Préparer les gaufres : verser le lait dans une casserole, ajouter le beurre et faire chauffer sur feu doux, jusqu'à ce que ce dernier soit fondu. • Mettre la farine, la levure et le sucre dans une grande terrine, mélanger et creuser un puits.

• Y casser les œufs, puis délayer peu à peu avec le mélange lait-beurre à l'aide d'un fouet ou d'un batteur électrique, jusqu'à obtention d'une pâte lisse et fluide.

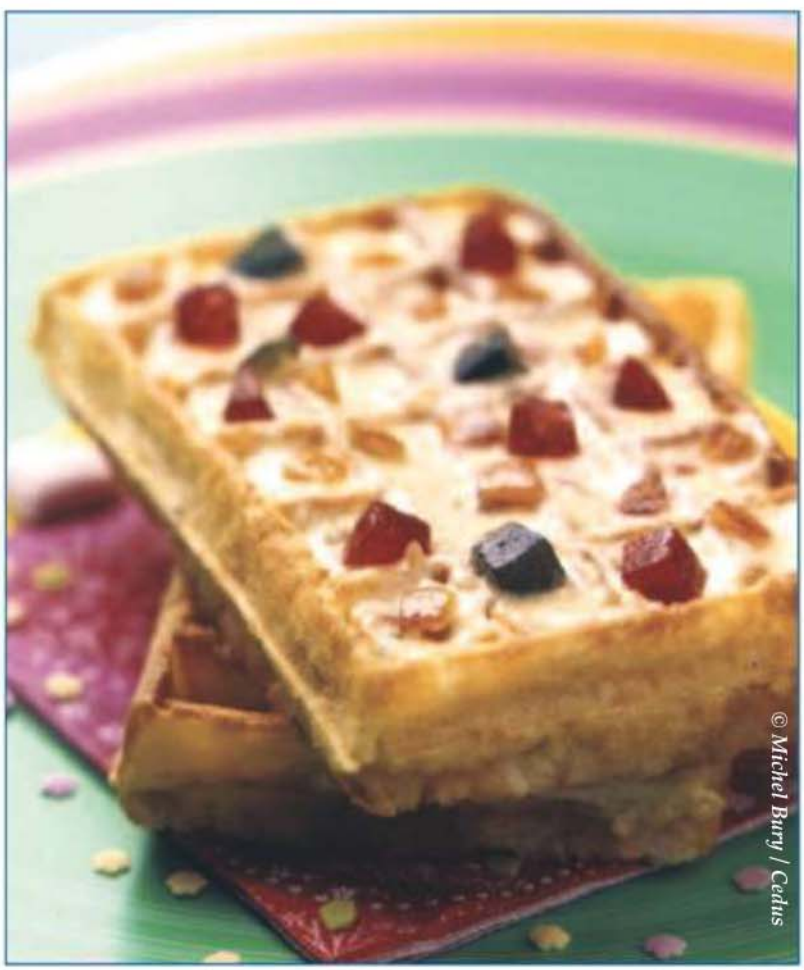
• Laisser reposer 30 min à 1 h.

• Pendant ce temps, préparer la crème aux fruits confits porter le lait à frémissement dans une casserole.

• Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes.

• Dans une terrine, travailler les jaunes avec le sucre en poudre et le sucre vanillé jusqu'au blanchiment, puis incorporer la farine. • Délayer avec le lait chaud. • Reverser la préparation dans la casserole, porter sur feu doux et faire cuire sans cesser de mélanger à l'aide d'une cuillère en bois, jusqu'à ce que la crème épaississe.

• Monter les blancs d'œufs en neige ferme, puis verser la crème pâtissière par-dessus et mélanger délicatement. • Hacher finement la moitié des fruits confits et les incorporer à la crème. Réserver.


© Michel Bury / Cedus

• Faire cuire les gaufres en versant 2 à 3 c. à soupe de pâte, de manière à remplir le gaufrier au ras des alvéoles.

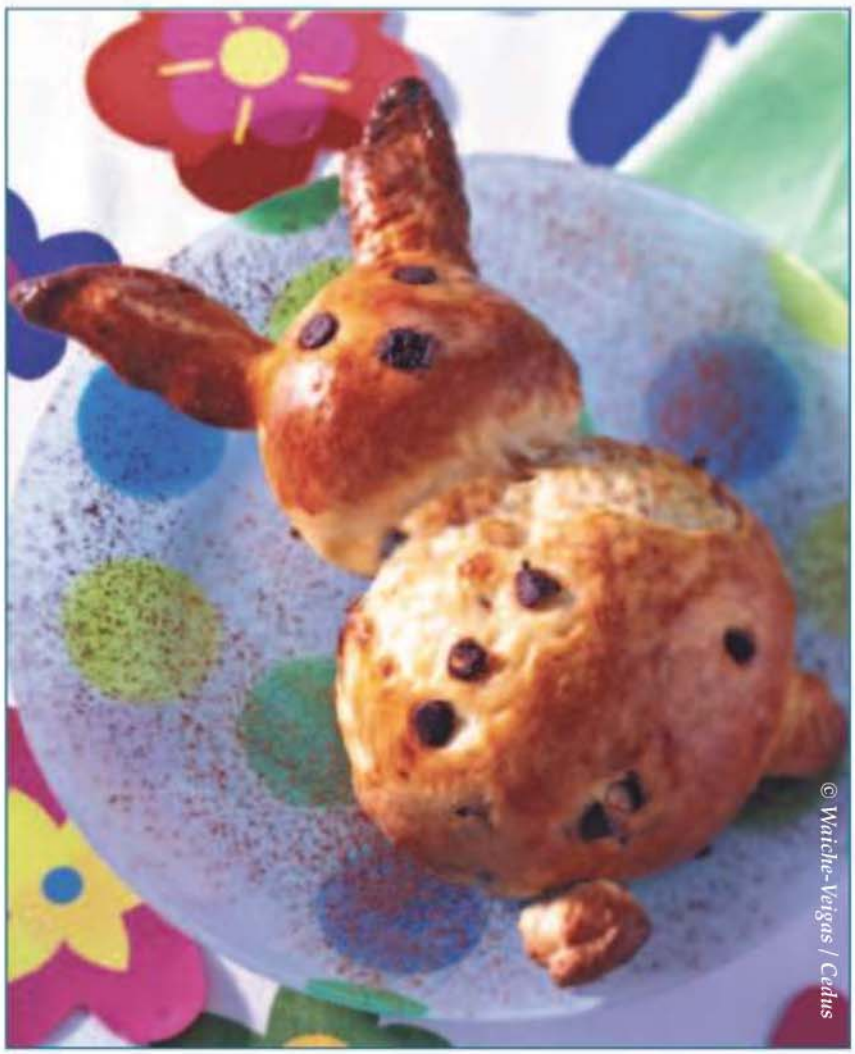
• Laisser cuire 2 min 30 sur la première face, retourner et laisser cuire environ 2 minutes sur la seconde face.

• Lorsque les gaufres sont bien dorées, les décoller à l'aide d'une spatule et les déposer sur une grille à pâtisserie elles vont durcir en quelques secondes. • Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la pâte. • Pour servir, disposer les gaufres sur un plat de service et les garnir avec la crème aux fruits confits. Décorer avec les fruits confits restants coupés en petit dés.

Lapins aux pépites de chocolat

Pour 12 lapins • Préparation : 30 min • Cuisson : 15 min • Repos : 3 à 4 h

• 500 g de farine • 1 pincée de sel fin • 65 g de sucre en poudre • 20 g de levure de boulanger fraîche • 25 cl de lait • 100 g de beurre • 200 g de pépites de chocolat • 2 œufs



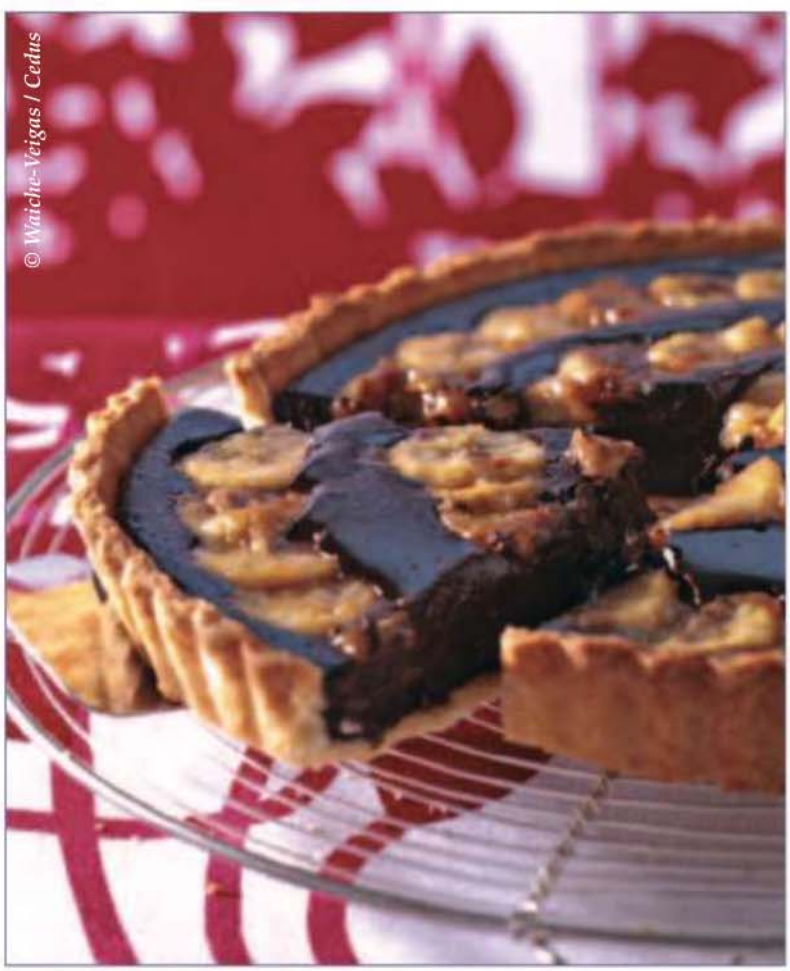
• Délayer la levure dans 10 cl de lait tiédi. • Dans une casserole, faire fondre le beurre dans le reste de lait, sur feu doux. • Dans une terrine, mélanger la farine, le sel et le sucre en poudre. Creuser un puits. Y verser le mélange lait-beurre et la levure délayée. • Travailler d'abord du bout des doigts pour amalgamer la farine, puis bien pétrir la pâte. • La rouler en boule, la couvrir avec un torchon et la laisser lever 2 à 3 h dans un endroit tiède. • Au bout de ce temps, prélever 1/3 de la pâte et le réserver. • Pétrir les 2/3 restants en leur incorporant les pépites de chocolat (en réserver 36). Les diviser en 12 portions égales. • Façonner chaque pâton en ovale pour faire le corps du lapin. • Pétrir le 1/3 de pâte réservée et le diviser pour faire 12 têtes rondes, 24 grandes oreilles (les faire plus grandes que la tête) et 24 bouts de pattes. • Sur la tôle du four légèrement humidifiée, reconstituer, en les espaçant, chacun des 12 lapins (1 tête + 1 corps + 2 oreilles + 2 bouts de pattes). • Disposer sur chaque tête de lapin 2 pépites de chocolat pour faire les yeux et une pour le museau en les enfonçant légèrement. • Laisser lever 1 h encore. • Dorer les lapins au pinceau avec les oeufs battus. • Allumer le four (th. 6-7 - 200°C). Enfourner les lapins à mi-hauteur et les faire cuire 10 à 15 min environ. Surveiller la cuisson : si les lapins dorent trop, les protéger avec une feuille d'aluminium. • Au sortir du four, laisser les lapins refroidir sur une grille.

Tarte choco-bananes

Pour 6-8 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 25 min + 5 min • Réfrigération : 1 h 10

Pâte : 250 g de farine • 125 g de beurre + 20 g pour la tourtière • 1 pincée de sel • 30 g de sucre en poudre • 1 sachet de sucre vanillé • 1 jaune d'œuf • 2 c. à soupe d'eau froide
Garniture : 4 bananes • 250 g de chocolat riche en cacao • 25 cl de crème liquide • 1 œuf • 5 cl de rhum ambré • 20 g de beurre • 30 g de cassonade ou de vergeoise

• Préparer la pâte : dans un saladier, mettre la farine, le sel, le sucre en poudre, le sucre vanillé, le jaune d'œuf et le beurre. Amalgamer la pâte sans trop la travailler en incorporant l'eau froide. • Rouler la pâte en boule, l'envelopper de film alimentaire et la laisser reposer 1 heure au réfrigérateur. • Au bout de ce temps, préchauffer le four (th. 7- 210°C) et beurrer une tourtière de 26 cm de diamètre. • Sortir la pâte du réfrigérateur et l'abaisser au rouleau entre deux feuilles de papier sulfurisé sur une épaisseur de 3 mm. • En garnir la tourtière en laissant les 2 feuilles de papier sulfurisé. Les tailler aux dimensions de la tourtière en ôtant les pointes qui dépassent. Replier le pourtour de la tarte en cordon et en piquer le fond avec les dents d'une fourchette. Remettre au réfrigérateur 10 min. • Lester le fond de tarte de légumes secs réservés à cet usage, enfourner à mi-hauteur et faire précuire à blanc 20 min. • Au bout de ce temps, retirer les légumes secs et la feuille de papier sulfurisé du dessus, puis faire cuire encore 5 min pour que la pâte soit croustillante. •


© Waiche-Veigas / Cedus

Pendant la cuisson du fond de tarte, préparer la garniture verser la crème liquide dans une grande casserole et la faire bouillir pendant 2 à 3 min. Y casser alors le chocolat en morceaux et le laisser fondre hors du feu. • Lisser au fouet, laisser tiédir, puis incorporer l'œuf battu. • Par ailleurs, éplucher les bananes et les couper en rondelles épaisses. • Faire fondre le beurre dans une poêle, y faire revenir rapidement les rondelles de bananes, puis les saupoudrer de cassonade ou de vergeoise et les faire légèrement caraméliser. Arroser de rhum et flamber. • Lorsque le fond de tarte est cuit, le retirer du four, sans l'éteindre, et baisser la température (th.6 - 180°C). • Verser la crème au chocolat sur le fond de tarte, puis y disposer les bananes en rosace. Napper avec le lus. • Remettre la tarte dans le four et faire cuire 5 min. En fin de cuisson, la crème doit être prise, mais encore légèrement tremblotante. • Démouler la tarte avec précaution sur le plat de service en ôtant la feuille de papier sulfurisé. • Servir tiède ou froid.

Roulé à la noix de coco

Pour 8 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min (crème) + 10 min (biscuit) • Réfrigération : 10 min (congélateur) + 12 h (réfrigérateur)

Biscuit : • 4 œufs 100 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 1/2 c. à café de vanille en poudre • 1 citron vert • 10 g de beurre (pour la plaque)

Crème de coco : 45 à 50 cl de lait de coco • 1 c. à soupe de fécule • 2 feuilles de gélatine (4 g) • 3 jaunes d'œufs • 80 g de sucre en poudre • 1 c. à soupe de rhum ambré • 1 citron vert

Décor : 100 g de noix de coco râpée

• Préparer la crème de coco : faire ramollir les feuilles de gélatine dans un petit saladier d'eau froide. • Verser le lait de coco dans une casserole, ajouter le zeste du citron vert finement râpé et porter à frémissement sur feu doux. • Mettre les jaunes d'œufs dans une terrine avec le sucre en poudre et les fouetter jusqu'au blanchiment. Incorporer la fécule, puis le lait de coco chaud versé en mince filet tout en mélangeant. • Reverser dans la casserole et faire cuire sur feu doux sans cesser de mélanger, jusqu'à ce que la crème nappe le dos de la cuillère. • Retirer du feu et incorporer les feuilles de gélatine essorées. Bien mélanger et laisser refroidir. • Lorsque la crème de coco est refroidie, lui ajouter le rhum, mélanger et la placer 10 min environ au congélateur pour faire prendre partiellement la gélatine. • Préparer le biscuit : préchauffer le four (th. 7 - 210°C). Tapisser la plaque du four de papier sulfurisé beurré. • Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Dans une terrine, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et les fouetter jusqu'au blanchiment. Ajouter le zeste du citron vert finement râpé, la vanille en poudre et la farine, puis mélanger. • Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la pâte en les enrobant. • Verser la préparation sur la plaque du four en l'étalant en rectangle d'un centimètre d'épaisseur environ. Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 10 min. • Au sortir du four, retourner le biscuit sur un torchon humide étalé sur le plan de travail. Oter le papier sulfurisé et rouler le biscuit sur lui-même en le serrant bien. Laisser tiédir. • Dérouler le biscuit sur un film étirable. Y étaler la crème de coco en en conservant l'équivalent de 3 c. à soupe, puis l'enrouler à nouveau en l'enserrant dans le film étirable. • Placer le roulé au réfrigérateur pendant 12 h ainsi que le reste de crème de coco. • Pour servir, enlever le film étirable, disposer le biscuit sur un plat à dessert, étaler le reste de crème de coco en fine couche sur toute sa surface et saupoudrer de noix de coco râpée. Appuyer légèrement avec le dos d'une cuillère pour faire adhérer la noix de coco râpée à la crème. • Servir frais.

© Watiche-Veigas / Cultus

Cannoli

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 2 fois 8 min

Cannoli : 30 g de beurre • 1 blanc d'oeuf • 50 g de sucre en poudre • 30 g de farine • 1 c. à café de cacao amer en poudre

Garniture : 100 g de ricotta • 1 c. à soupe de sucre en poudre • 25 g de chocolat riche en cacao • 25 g de pistaches mondées • 1/2 citron non traité • 1/2 c. à café d'essence de vanille • 1 pincée de cannelle en poudre

Décor : sucre glace • cacao amer

• Chemiser une plaque de cuisson de papier sulfurisé. • A défaut de moules cylindriques spéciaux, entourer les manches de 4 grosses cuillères en bois de 1,5 à 2 cm de diamètre avec une feuille d'aluminium (ou utiliser des baguettes en bois ou encore des tiges de bambou). • Préchauffer le four (th. 6 - 180°C). • Dans une petite casserole, faire chauffer le beurre, juste pour le faire fondre et le clarifier en l'écumant. • Battre le blanc d'œuf en neige dans un saladier en ajoutant le sucre à la fin. Continuer à battre jusqu'à ce que l'appareil soit ferme et brillant. • Tamiser la farine avec le cacao sur le blanc d'œuf en neige et mélanger en soulevant délicatement. • Faire couler e beurre fondu en filet le long de la paroi du saladier, puis mélanger. • Prélever le huitième de cette pâte, environ une cuillerée à soupe, la déposer sur la plaque et préparer ainsi 3 autres tas semblables bien séparés. • Étaler les tas en disques fins d'au moins 10 cm de diamètre. • Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 7 à 8 min : la pâte est encore souple, mais ne colle pas. • Au sortir du four, décoller les biscuits et les enrouler autour des supports préparés. Refermer les disques autour des cylindres pour former des tubes, sans serrer. Laisser en place quelques minutes, puis dégager les supports. Laisser refroidir complètement les cannoli sur une grille. Faire une deuxième fournée de 4 disques de pâte. • Préparer la garniture : prélever le zeste du demi-citron, le blanchir à l'eau bouillante, 5 min environ, l'égoutter, le sécher et le ciseler finement. • Faire griller les pistaches 3 min sur la plaque du four et les concasser grossièrement avec un couteau. • Mettre la ricotta dans un saladier, ajouter le sucre et bien mélanger. • Râper le chocolat au-dessus du mélange, ajouter les pistaches, le zeste haché du citron, l'essence de vanille et la cannelle, puis mélanger soigneusement. • A l'aide d'une poche à douille à embout lisse (ou d'une cuillère à moka), fourrer les cannoli avec la préparation à la ricotta. • Dresser sur un plat de service et saupoudrer de sucre glace et de cacao tamisés.

© Rina Nurra / Cedus

Gâteaux pâquerettes

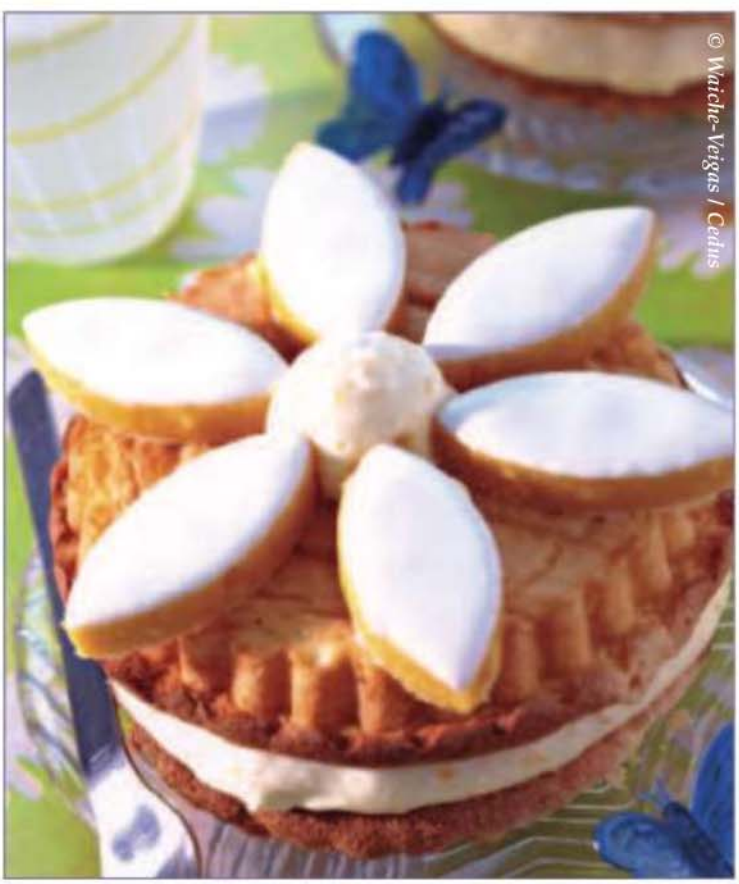
Pour 8 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 20 min

Gâteaux : 6 œufs • 200 g de sucre en poudre • 100 g de farine • 75 g de maïzena • 30 g de beurre pour le moule

Crème au citron : 3 feuilles de gélatine (6 g) • 3 citrons non traités • 3 œufs • 180 g de sucre en poudre • 1 c.à soupe de maïzena • 50 g de beurre • 10 cl de crème liquide UHT • 1 c. à soupe arasée de sucre glace

Décor : 48 calissons

• Préparer la crème au citron : faire tremper les feuilles de gélatine dans un saladier d'eau fraîche. • Râper finement le zeste des citrons (en réserver un pour le biscuit). Les ébouillanter quelques minutes et les égoutter. Presser fous les lus. • Mettre les lus et les zestes des citrons dans une petite casserole et faire chauffer sur feu doux. • Pendant ce temps, battre les œufs avec le sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux. Ajouter la maïzena, puis verser peu à peu le lus de citron chaud en continuant de battre. • Reverser la crème obtenue dans la casserole, puis la faire épaissir sur feu doux, sans cesser de remuer à l'aide d'une spatule. Ne pas faire bouillir et ne pas laisser attacher. • Incorporer la gélatine essorée et le beurre, bien brasser, puis laisser refroidir complètement. • Préchauffer le four (th. 6-7 - 200°C). • Préparer le biscuit : casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Travailler ces derniers au batteur dans une terrine avec le sucre en poudre jusqu'au blanchiment. • Abouter le zeste de citron râpé réservé et mélanger. • Mélanger la farine, le sel et la maïzena, puis les incorporer à la préparation en les tamisant. • Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation. • Beurrer 16 moules à tartelettes et y répartir la préparation en lissant la surface. • Enfourner à mi-hauteur et laisser cuire 20 min. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau, qui doit ressortir bien sèche. Dans le cas contraire, prolonger un peu la cuisson. • Au sortir du four, démouler les gâteaux sur une grille et les laisser refroidir complètement. • Lorsqu'ils sont bien refroidis, fouetter la crème liquide avec le sucre glace et l'incorporer délicatement à la crème au citron. • Prendre alors 8 gâteaux et les tartiner avec les 2/3 de la crème au citron bien refroidie. • Superposer les 8 autres gâteaux. • Au centre de chaque gâteau, déposer une belle cuillerée à café de crème au citron pour figurer le coeur des pâquerettes et l'entourer de 6 calissons en rosace pour figurer les pétales. • Disposer les gâteaux pâquerettes sur un joli plat. • Servir frais.

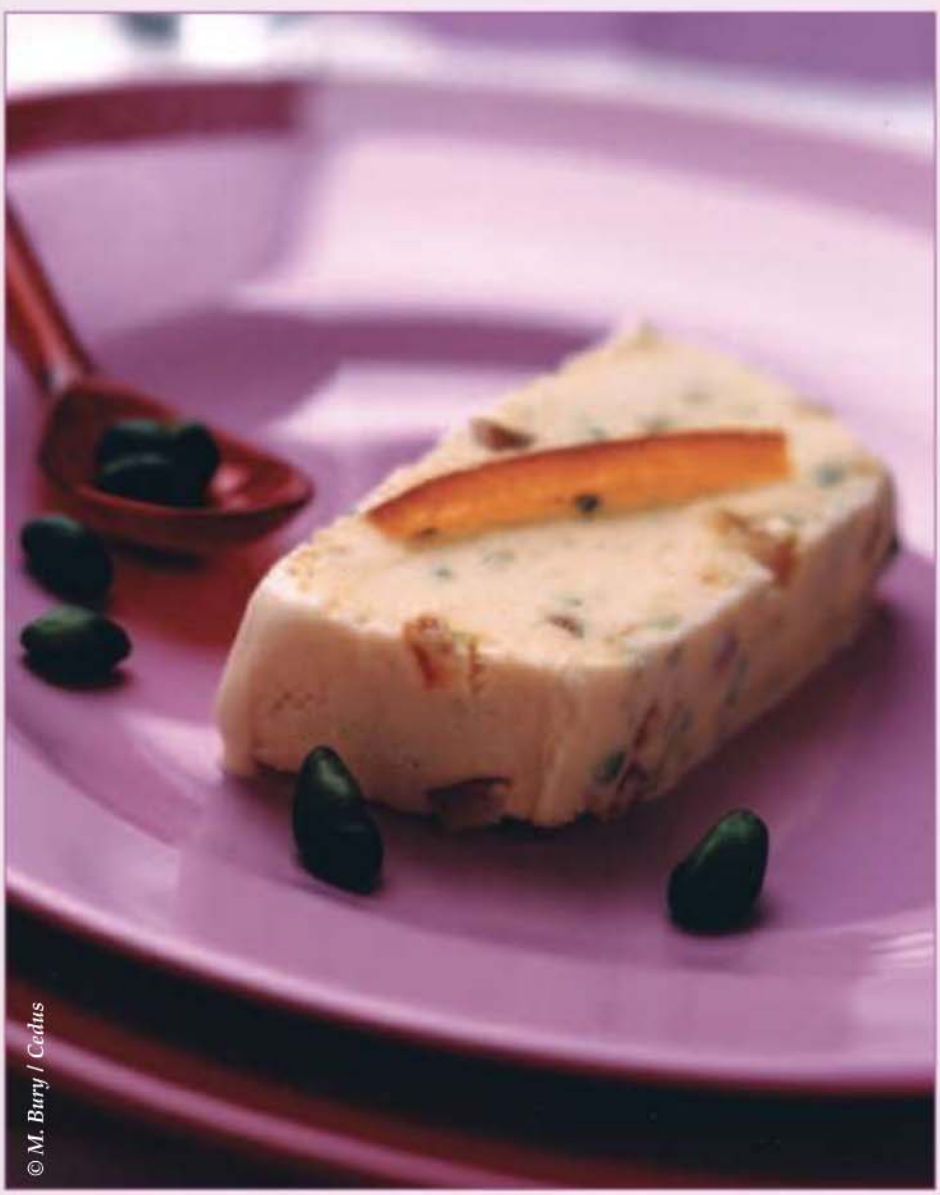


Nougat glacé au safran

Pour 6 personnes • Préparation : 40 min • Cuisson : 10 min • Infusion : 30 min • Congélation : 6 h

• 1/2 l de lait • 1/2 gousse de vanille • 1 dose de très bon safran en filaments • 6 œufs • 75 g de sucre en poudre • 75 g d'écorces d'oranges confites • 50 g de pistaches mondées • 50 g de miel de fleurs d'acacia ou mille-fleurs • 25 cl de crème liquide UHT très froide • huile neutre

• Verser le lait dans une casserole, ajouter la demi-gousse de vanille fendue en deux dons le sens de la longueur et bien raclée, puis porter à frémissement sur feu doux. Retirer aussitôt du feu, ajouter le safran, délayer et laisser infuser 30 minutes. • Pendant ce temps, casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. Réserver 2 blancs au frais (les 4 autres blancs serviront pour une autre recette). • Dans une terrine, fouetter les jaunes avec le sucre en poudre jusqu'au blanchiment. • Filtrer le lait à travers une passette, puis le verser dans la crème en délayant. • Reverser la crème dans la casserole rincée, porter su feu doux et faire cuire jusqu'à consistance nappante, sans cesser de mélanger à la cuillère en bois. Ne surtout pas faire bouillir. • Filtrer la crème anglaise et la laisser refroidir complètement. • Hacher grossièrement les écorces d'oranges confites. Faire de même avec les pistaches. • Verser le miel dans une petite casserole et le faire chauffer (ou le mettre 2 minutes au micro-ondes). • Monter les 2 blancs d'œufs réservés en neige ferme. Dès que le miel bout, le verser sur les blancs d'œufs en continuant de fouetter vivement, de préférence au batteur électrique. • Lorsque la préparation commence à tiédir, incorporer délicatement la crème anglaise en soulevant le mélange avec une spatule souple. • Fouetter la crème liquide très froide jusqu'à ce qu'elle forme des crêtes. L'incorporer alors très délicatement à la préparation ainsi que les écorces d'oranges et les pistaches. • Huiler un moule à cake et y verser la préparation. Placer 6 heures minimum au congélateur. • Pour servir, démouler le nougat glacé sur un plat long et le couper en tranches à l'aide d'un couteau tranchant trempé dans de l'eau chaude entre chaque tranche.



© M. Bury / Cedus

Coupes de poires au chocolat

Pour 6 personnes • Préparation : 35 min • Cuisson : 30 min • Réfrigération : 6 h

• 3 poires • 180 g de sucre en poudre • 1/2 l d'eau • 1 citron non traité Mousse : 200 g de chocolat riche en cacao • 100 g de beurre fin • 4 œufs • 60 g de sucre en poudre • 10 cl d'eau • 1 c. à soupe de sucre glace • 6 c. à soupe d'eau-de-vie de poires

© L. Nicoloso / Cetus

• Préparer la mousse : faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie, puis mélanger pour obtenir une pâte onctueuse. • Mettre le sucre en poudre dans une casserole avec l'eau et porter à ébullition jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. • Casser les oeufs en séparant les blancs des jaunes. • Mettre les jaunes d'oeufs dans un saladier et les battre à l'aide d'un batteur électrique tout en versant le sirop en filet. Continuer à battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Ajouter alors la pâte de chocolat et mélanger pour que la préparation soit homogène. • Monter les blancs d'œufs en neige très ferme. Lorsqu'ils forment des crêtes, incorporer le sucre glace et continuer à battre quelques minutes. • Mélanger 1/4 des blancs d'œufs en neige à la crème au chocolat, puis amalgamer délicatement le restant des blancs en les enrobant. • Mettre cette mousse au chocolat 6 h au réfrigérateur. • Peler les poires, les couper en deux verticalement et les évider. • Prélever un grand ruban du zeste du citron et l'ébouillanter quelques minutes. • Dans une casserole, faire bouillir l'eau avec le sucre en poudre, le zeste du citron égoutté et le jus du citron jusqu'à consistance sirupeuse. • Plonger les demi-poires dans le sirop et les faire pocher 20 min à frémissement léger en les retournant à mi-cuisson. Les laisser refroidir dans le sirop. • Présenter en coupes individuelles en disposant dans chacune une demi-poire et une quenelle de mousse au chocolat, puis arroser d'un peu de sirop et d'une cuillerée à soupe d'eau-de-vie de poires. • Servir frais.

© Waiche-Veigas/ Cedus

Gâteau multicolore au chocolat

Pour 8 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 25 - 30 min • Réfrigération : 1 h

• 200 g de chocolat riche en cacao • 200 g de beurre mou + 1 noisette pour le moule • 4 œufs • 200 g de sucre en poudre • 35 g de farine • 5 cl de rhum ambré Glaçage : 200 g de chocolat riche en cacao • 1 noisette de beurre fin • perles multicolores

• Préchauffer le four (th. 6 - 180°C). • Beurrer un moule à manqué. • Faire fondre le chocolat au bain-marie. • Dès qu'il est mou, ajouter, hors du feu, le beurre en morceaux et délayer jusqu'à obtention d'une pâte onctueuse. • Casser les œufs en séparant les blancs des jaunes. • Dans une terrine, fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. • Incorporer, tout en mélangeant, la farine tamisée, la pâte au chocolat, puis le rhum (facultatif). • Monter les blancs d'œufs en neige ferme et les abouter également â la préparation, en les enrobant délicatement. • Verser cette préparation dans le moule et lisser la surface. • Enfourner à mi-hauteur 25 à 30 min le gâteau ne doit pas dessécher à coeur. • A la sortie du four, laisser tiédir 10 minutes, démouler sur une grille, puis laisser refroidir complètement. • Lorsque le gâteau est bien refroidi, préparer le glaçage faire fondre le chocolat au bain-marie, ajouter le beurre et lisser. • Verser le glaçage sur le gâteau et l'étaler aussitôt à l'aide d'une spatule souple, en masquant entièrement la surface et les côtés. • Avant que le glaçage ne se fige complètement, parsemer des perles multicolores en les enfonçant très légèrement. • Laisser refroidir le gâteau complètement, puis le placer 1 heure minimum au réfrigérateur.

© Riz Long Grain Américain

Canard aux cerises

Pour 4 personnes • Préparation : 15 min • Cuisson : 1 h 40

• 1 canard prêt à cuire de 2 kg • 1/2 l de bouillon de poule • 300 g de riz • 1 branche de thym • 200 g de noix de pécan émincées • 200 g de cerises dénoyautées • 3 c. à soupe de beurre • 2 à 3 c. à soupe de maïzena • persil et écorces de citron • sel, poivre

• Assaisonnez la peau et l'intérieur du canard avec le sel et le poivre puis faites-le cuire au four à 375°C 1h40 en arrosant toutes les 15 mn avec un peu de bouillon. • Dans un plat, disposez le riz, 1 pincée de sel, 6 dl d'eau, portez à ébullition puis ramenez à feu doux, couvrez et laissez cuire 20 min. • Faites revenir 1 min le riz, le thym, les noix de pécan, les cerises et les écorces de citron dans du beurre chaud, ajoutez 2 dl du jus du canard et assaisonnez à volonté. • Mélangez la maïzena avec 2 c. à soupe de jus de cerise, ajoutez à la sauce et portez à ébullition jusqu'à ce que la sauce épaississe. • Assaisonnez de nouveau. • Au moment de servir, saupoudrez canard et riz aux cerises de persil et écorces de citron.

Brochettes de poires

Pour 4 personnes • Préparation : 30 min • Cuisson : 10 min

• 4 poires Guyot • 1/2 ananas • 4 étoiles de badiane • 50 g de miel • 2 cl de pastis • 100 g de sucre • 50 g de beurre • 1 citron

• Épluchez les poires et coupez-les en 6. • Pressez le citron et versez la moitié du jus sur les poires. • Épluchez et coupez l'ananas en 2 puis enlevez le cœur. • Recoupez l'ananas en 5, dans le sens de la longueur. • Dans une poêle, faites fondre le beurre, mettez les morceaux de fruits à colorer, avec la badiane en saupoudrant régulièrement avec le sucre. • Versez ensuite le pastis et remuez délicatement le tout. • Sur chaque brochette, alternez les morceaux de fruits. • Faites fondre le miel avec le reste de jus de citron puis arrosez-en les brochettes avant de servir.

Tartelette à l'oseille

Pour 6 personnes • Préparation : 20 min • Cuisson : 20 min

• 75 g de Boursin Cuisine Ail et Fines Herbes • 2 pâtes brisées • 4 bottes d'oseille • 2 c. à soupe de crème fraîche • 1 pointe de grains de cumin • 1 c. à café d'huile d'arachide • beurre • sel, poivre

• Préchauffez le four à 180°C. • Étalez la pâte et faites 6 ronds supérieurs de 1 cm au diamètre de vos moules à tartes. • Piquez chaque disque et disposez-les dans les moules légèrement beurrés. • Réservez au froid. • Dans un bol, mélangez le Boursin et la crème, poivrez légèrement, ajoutez la pointe de cumin. • Dans une casserole faites fondre légèrement les feuilles d'oseille avec un peu d'huile, salez et poivrez. • Étalez le mélange de Boursin et de crème fraîche dans chaque tartelette et recouvrez de feuilles d'oseille. • Glissez à four chaud 20 mn. • Servez chaud.

© Boursin / Knorr

Lafont presse

Créateur de journaux depuis 1984

80 magazines à découvrir en

ENTREPRENDRE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER MAISONS & PROPRIETES

CREATION D'ENTREPRISE

CÉLÉBRITÉ

BELLES RÉGIONS DE FRANCE

LE FOOT HEBDO

LE MAGAZINE DES LIVRES

S'ENRICHIR MAGAZINE

MAISON REVUE VERTE

L'ESSENTIEL DE L'AUTO

SANTÉ REVUE SENIORS

FÉMININ SANTE

ABONNEZ-VOUS
PROFITEZ DE NOS OFFRES

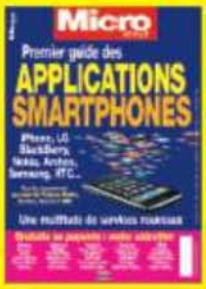
Actuellement chez votre

	Nbre de n°	Prix promo	Au lieu de
ÉCONOMIE			
❒ Entreprendre	20 n°s	38 €	~~58,00~~ €
Premier magazine des dirigeants d'entreprises			
❒ Franchise & Business	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
❒ Placements magazine	8 n°s	44 €	~~55,60~~ €
❒ Création d'entreprise magazine	6 n°s	28 €	~~34,80~~ €
Tout pour se mettre à son compte			
❒ Argent & Patrimoine	8 n°s	63 €	~~79,20~~ €
La revue conseil de vos placements			
❒ S'enrichir magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Emploi & Carrière	8 n°s	38 €	~~47,60~~ €
Pour réussir sa vie active			
❒ Question Pratique	12 n°s	47 €	~~58,80~~ €
TENDANCE			
❒ Célébrité magazine	6 n°s	23 €	~~28,80~~ €
❒ Art de vivre	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
CUISINE			
❒ Cuisine magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisine revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Cuisine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Cuisiner au jour le jour	8 n°s	29 €	~~36,00~~ €
❒ Pratique Cuisine	6 n°s	25 €	~~29,40~~ €
Des idées des astuces pour cuisiner au quotidien			
❒ La revue pour Cuisiner	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Le magazine des recettes de saison			
❒ Cuisine spécial Mer	8 n°s	32€	~~39,60~~ €
❒ Cuisiner spécial Desserts	8 n°s	32€	~~39,20~~ €
FÉMININ - SANTÉ - PSYCHO			
❒ Question Psycho	8 n°s	32 €	39,20 €
❒ Féminin Santé	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Bio&nature magazine	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Santé revue	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Harmonie & Bien-être	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Féminin Psycho	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Ma vie, mon équilibre			
❒ L'essentiel de la Psycho	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
VIE PRATIQUE			
❒ Astro revue au jour le jour	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
La revue de l'astrologie			
❒ Pourquoi magazine	12 n°s	43 €	~~54,00~~ €
Pour tout savoir sur tout			
❒ Pratique magazine	8 n°s	95 €	~~118,40~~ €
❒ Vive la Vie	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Ecologie Pratique	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Consommer fûté	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
MAISON-DÉCO			
❒ Féminin Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
Des idées pour bien vivre son intérieur			
❒ Maison revue	8 n°s	25 €	~~31,20~~ €
Le magazine de la décoration intérieure			
❒ L'essentiel de la Déco	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
❒ Jardin magazine	8 n°s	32 €	~~39,60~~ €
❒ Maison revue Verte	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Maison revue Campagne	8 n°s	32 €	~~38,40~~ €
Des idées pour bien vivre à la campagne			
❒ Antiquités pratique	8 n°s	38 €	~~47,20~~ €
Brocante, récup, vintage			
❒ Féminin Maison	8 n°s	32 €	~~39,20~~ €
AUTO-MOTO			
❒ L'essentiel de la Moto	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
Toutes les nouveautés moto			
❒ L'essentiel de l'auto	12 n°s	38 €	~~46,80~~ €
❒ Automobile revue	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €
❒ Automobile revue 4x4 SUV	8 n°s	44 €	~~55,20~~ €

kiosques ou par abonnement Entreprendre

TÉLÉ COULISSES

LE SPORT



MICRO REVUE

ANTIQUITES PRATIQUE

LE MAGAZINE

CONSOMMER FUTÉ

SCIENCE MAGAZINE

ART DE VIVRE

L'ESSENTIEL DE L'IMMOBILIER

BIO & NATURE MAGAZINE

LE RUGBY MAGAZINE

L'ESSENTIEL DE LA PSYCHO

marchand de journaux

FOOT

❒ Le Foot	26 n°s	38 €	~~41,60 €~~
L'hebdo du monde du football			
❒ Le Sport Hebdo	26 n°s	55 €	~~65,00 €~~
❒ La Gazette des Transferts	12 n°s	34 €	~~42,00 €~~
Le magazine 100% transferts			
❒ Le Foot Clubs Tabloïds (1 an)	12 n°s	38 €	~~47,40 €~~
Au choix : ❒ Bretagne ❒ Saint-Etienne ❒ Sud-Ouest			
❒ Foot revue	8 n°s	25 €	~~30,40 €~~
Le foot des stars			
❒ Le Foot magazine	12 n°s	38 €	~~46,80 €~~
Les portraits des plus grands joueurs			
❒ Le Journal du Football	8 n°s	29 €	~~36,00 €~~
❒ Football Mag	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
❒ Le Foot Clubs Magazines	8 n°s	25 €	~~31,20 €~~
❒ Bretagne ❒ Nord Pas-de-Calais			

IMMOBILIER

❒ L'essentiel de l'immobilier	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Maisons & Propriétés	6 n°s	33 €	~~41,40 €~~

INFORMATIQUE

❒ Micro revue	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Question Micro	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
❒ Les dossiers de Micro revue	8 n°s	38€	~~47,20 €~~
❒ L'essentiel de la Micro	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~

INFO & CULTURE

❒ Science revue	8 n°s	38 €	~~47,20 €~~
La revue du savoir et de la découverte			
❒ Science magazine	8 n°ss	38 €	~~47,20 €~~
La revue du savoir et de la découverte			
❒ L'essentiel de la Science	8 n°s	32 €	~~39,20 €~~
❒ Le magazine des Livres	6 n°s	28 €	~~34,80 €~~
❒ La Gazette de l'Info	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~
❒ Les carnets de la Philosophie	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~
❒ Le Magazine	8 n°s	29 €	~~36,00 €~~
❒ Histoire revue	8 n°s	96 €	~~120,00 €~~

ANIMAUX

❒ Spécial Chiens	8 n°s	32 €	~~39,60 €~~
❒ Spécial Chats	8 n°s	32 €	~~39,60 €~~

Lafont presse

Bulletin d'abonnement ci-dessous à renvoyer accompagné de votre règlement à : Entreprendre

Lafont presse
53, rue du Chemin Vert 92100 Boulogne Billancourt

Vous pouvez aussi nous renvoyer votre bulletin par fax au **01 46 10 21 22** ou par e-mail abo@entreprendre.fr (paiement par carte bancaire)

Tarifs France Métropolitaine ; autres pays, nous consulter au 01 46 10 21 21

** Photo non contractuelle dans la limite des stocks disponibles. Conformément à la loi informatique et libertés du 6 janvier 1978, vous disposez d'un droit d'accès et de rectification aux données vous concernant. Sauf opposition formulée par écrit, ces données sont susceptibles d'être communiquées à des organismes tiers.

Bon à découper

❒ **Oui,** je m'abonne à :

Magazine 1 : .....
Magazine 2 : .....
Magazine 3 : .....
Magazine 4 : .....
Total de ma commande : .....
Nom .....
Prénom.....Date de naissance.....
Adresse.....
.....
Code postal .....
Ville.....Courriel.....

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :

❒ chèque bancaire ou postal
❒ carte bleue Visa
n° [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_] [_][_][_][_]
Expire le [_][_] [_][_]
Important, je note les 3 derniers chiffres du numéro inscrit au dos de ma carte bancaire : [_][_][_]
Signature obligatoire :

La liberté d'informer - L'indépendance éditoriale
(Entreprendre SA . coté en bourse - code MLENR)

80 magazines à découvrir sur www.lafontpresse.fr

LA PASSION DE LA PRESSE Lafont presse LA PASSION DE SAVOIR

ABONNEZ-VOUS
L'ART DE CUISINER

et recevez en cadeau de bienvenue
notre numéro spécialArt de vivre
(les meilleurs week-end en France)

OFFRE SPÉCIALE D'ABONNEMENT

A renvoyer accompagné de votre règlement au Service Abonnements, Lafont presse
53, rue du Chemin Vert -92100 Boulogne-Billancourt - Tél. : 01 46 10 21 21

❑ **OUI, JE M'ABONNE AUX MAGAZINES SUIVANTS :**
❑ Cuisine magazine (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
❑ Cuisine revue (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
❑ Féminin cuisine (8 n°) pour **32 €** au lieu de 39,20 €*
❑ Pratique cuisine (6 n°) pour **25 €** au lieu de 29,40 €*
❑ Cuisiner au jour le jour (8 n°) pour **29 €** au lieu de 36 €*
❑ La revue pour cuisiner (8 n°) pour **38 €** au lieu de 47,20 €*

* prix de vente au numéro

Total commande : ..... €

Ci-joint mon règlement à l'ordre de Lafont presse par :
❑ Chèque bancaire ou postal
❑ Carte bancaire Visa N° |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_| |_|_|_|_|
expire le |_|_| |_|_|
IMPORTANT : je note les 3 derniers chiffres inscrits au dos de ma carte bancaire |_|_|_|

Signature obligatoire :

Nom ..... Prénom .....
Date de naissance ..... Adresse .....
Code postal ..... Ville .....
Courriel .....

PS : Vous pouvez nous renvoyer votre bulletin par fax au 01 46 10 21 22 (paiement par carte bancaire)
Tarifs France Métropolitaine, pour les Dom-Tom et l'étranger nous consulter au 01 46 10 21 25

Lafont presse
www.lafontpresse.fr

LE SPORT REVIENT FORT !

Le Foot, **chaque mercredi**

Lafont presse

Chez votre marchand de journaux ou abonnement sur www.lafontpresse.fr

Entreprendre

Bénéficiez
de 15%
de remise
en utilisant
le code promo
LP 44
(à saisir lors de la validation
de vos commandes)
Les Bonnes Affaires Sont Sur
BON COUP .fr
Mode & Accessoires